Münchner
Volkshochschule
Juli bis September
2015
Sommer-Volkshochschule
Münchner
Volkshochschule

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Sommerloch fällt in diesem Jahr aus: Mit dem Angebot der Sommer-Volkshochschule können Sie Ihrem Kopf eine Reise zu neuen Ufern gönnen. Ob Sie ein Sprachabenteuer in der Heimat, Expeditionen in die eigene Kreativität oder einen Ausflug in unser Haus am Starnberger See planen – mit unserem Programm bleiben Sie in Bewegung und können sich einen Bildungsurlaub in der Stadt und im Grünen zusammenstellen. Der Sommer eignet sich wunderbar, um Neues zu entdecken.

Kunst erfüllt besonders dann, wenn Sie sich ihr ganz und gar widmen können. Ob Malerei, Drucktechnik oder Bildhauerei – in den Sommer-Kompaktkursen in unseren Ateliers im Gasteig und in den Stadtteilhäusern haben Sie die Möglichkeit, Ihrer kreativen Ader an mehreren Tagen vom Morgen bis zum Abend nachzugehen.

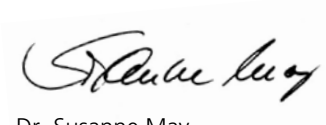
Sie sind herzlich eingeladen, im Starnberger See zu schwimmen und die Stimmung am See und das Licht in Bildern festzuhalten: „Farbklänge" heißt der Themenschwerpunkt des „Buchenrieder Kunstsommers" in Haus Buchenried, unserem Studienhaus am See – nur eine kurze Reise von München entfernt.

Haus Buchenried lädt darüber hinaus zum „Sommer am See" ein: Belegen Sie eine Schreibwerkstatt oder lassen Sie sich in unseren Philosophie-Seminaren über die Grenzen des Vorstellbaren hinaus entführen.
Oder nehmen Sie das Reisen durchaus wörtlich mit einer Fahrradtour zu besonderen Orten und Personen rund um den Starnberger See.

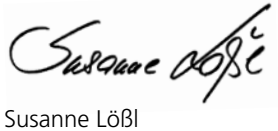
Bereits zum fünften Mal wird der Neuhauser Trafo zum sommerlichen Sprachenhaus. Für jeweils eine Woche können Sie beim „Neuhauser Sprachensommer" intensiv in verschiedene Fremdsprachen eintauchen – sei es Französisch, Spanisch, Englisch oder Italienisch.

Am 12. September können Sie eine Stadtrundfahrt mit Kostproben aus unseren Sprachkursen verbinden: Die Sprachentram rollt von 15 bis 19 Uhr mit unseren Sprachdozentinnen und -dozenten durch München.
Eine wunderbare Gelegenheit, die Stadt und eine neue Sprache von einer besonderen Seite kennenzulernen!

Sperren Sie ihren Kopf nicht am Strand ein!
Geben Sie ihm Auslauf und Futter an der Münchner Volkshochschule. Mit uns kann das Sommerloch großräumig umfahren werden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Dr. Susanne May
Programmdirektorin der
Münchner Volkshochschule



Susanne Lößl
Koordinatorin der
Sommer-Volkshochschule

Herausgeber
Münchner Volkshochschule GmbH
Kellerstr. 6
81667 München

Postanschrift
Münchner Volkshochschule
Postfach 80 11 64, 81611 München

Homepage
www.mvhs.de

Programm-Information
Telefon (0 89) 4 80 06-61 88

Redaktion
Susanne Lößl, Leitung
Brigitta Kerber

Herstellung und Satz
Ingrid Petretto, Monika Cyron

Gestaltung
Kunst oder Reklame
www.kunst-oder-reklame.de

Titelbild
www.photocase.com

Druck
Mayr Miesbach GmbH,
Am Windfeld 15,
83714 Miesbach

Anzeigenvertrieb
Mediengruppe Süddeutscher Verlag
Parsberg Echo Verlag GmbH
Geschäftsführer: Christian Bachschmid
Carl-Benz-Straße 11, 82205 Gilching bei München
Telefon: (0 81 05) 38 44 44
Fax: (0 81 05) 38 44 55
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 10 vom 1. Februar 2015

V.i.S.d.P.
Dr. Susanne May, Programmdirektorin

Online-Anmeldung
www.mvhs.de

Persönliche und telefonische Anmeldung

montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr
Persönliche Anmeldung im Gasteig	
zusätzlich samstags	11.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldestellen

Zentrale:	Gasteig, Rosenheimer Str. 5, 1. Stock
Nord:	Am Hart, Troppauer Straße 10
Ost:	Giesing, Werinherstraße 33
Süd:	Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
West:	Pasing, Bäckerstraße 14

Telefonische Anmeldung

Zentrale:	(089) 480 06-62 39
Nord:	(089) 3 18 11 53 18
Ost:	(089) 62 08 20-0
Süd:	(089) 74 74 85 20
West:	(089) 83 53 53

Schriftliche Anmeldung
Mit Anmeldeformular (siehe Seite 236)

Bitte beachten Sie
Die Anmeldestellen in den Stadtbereichszentren sind vom 31. Juli bis 31. August 2015 geschlossen.

EFQM
Recognised for excellence
4 star

Die hohe Qualität der Bildungsangebote, der Beratung und des Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Quality Management). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence“ in 2006 erreichten wir in 2012 die Stufe „Recognised for Excellence 4 star“. Aktuell befinden wir uns im Rezertifizierungsprozess, den wir 2015 mit einer erneuten Zertifizierung nach EFQM abschließen werden.

Vorwort 1
Impressum 2
Anmelden und Teilnehmen 3

Sommer auf Tour

Unterwegs in München & Umgebung
Führungen
München – Mitte 8
München – Nord 15
München – Ost 19
München – Süd 24
München – West 27

Fahrradtouren
München & näheres Umland
Münchner Stadtberge 30
München – Nord 32
München – Ost 33
München – West 34

Unterwegs in Bayern zu Kunst und Kultur 35

Naturkundliche Erlebnis- und Familientouren 37

Reisevorträge 45

Studienreisen 49

Sommer kreativ

Sommeratelier 2015 56
Kunst unter freiem Himmel 59
Bildnerisches Gestalten 60
Kunsthandwerkliches Gestalten 66

MVHS im Museum
Führungsnetz
Überblicks- und Themenführungen
in Münchner Museen und Sammlungen 72

Museumswerkstatt für Familien 77
Kunst- und Kulturgeschichte 79
Literatur 86
Wort & Text – Schreibwerkstätten 86
Theaterwerkschau 2015 89
Theater 89
Mode und textiles Gestalten 92
Musik 95
Tanz 99
Fotografie & Video/Film 106

Sommer für kluge Köpfe

Politik 114
Astronomie 117
Philosophie 118
Religion 122
Psychologie und Lebenskunst 124
Lernen und Gedächtnis 127
Studium generale 128

Sommer zum Wohlfühlen

Kochkultur und Ernährungswissen 130
Gesundheit informativ 137
Gesundheit aktiv 138
Gesundheit aktiv für Senioren und Seniorinnen 155
Ökologie leben 159

Sommer international

Neuhauser Sprachensommer 164
Französisch, Spanisch, Englisch, Italienisch
mit begleitenden Kulturveranstaltungen

Die Sprachen-Tram 165

Arabisch 166
Chinesisch 166
Deutsch – Intensiv- und Standardkurse 167
Deutsche Gebärdensprache 169
Englisch 169
Französisch 177
Griechisch 180
Italienisch 180
Japanisch 185
Norwegisch 186
Portugiesisch 186
Russisch 187
Schwedisch 188
Spanisch 185
Tschechisch 192
Türkisch 192

Sommer macht Karriere

Studienvorbereitungskurse 194
LastMinit – Ausbildungsmesse 195
Betriebswirtschaftliche Kompetenzen
Bewerbung & Existenzgründung 195
Rhetorik, Kommunikation und Führungskompetenzen 202
Finanzwissen im Alltag 208
Schreibtechniken 210
EDV 210
Internet und Multimedia 217

Sommer am See – Haus Buchenried 224

Programm für Familien und Kinder
11, 24, 28, 29, 33, 38, 39, 40, 42, 77, 78, 111, 136, 230

Junge Volkshochschule
67, 88, 91, 93, 94, 105, 127, 136, 175, 208,

Senioren Volkshochschule
58, 60, 86, 105, 124, 136, 155-158, 176-177, 179, 184, 191, 221, 222

Barrierefrei lernen
17, 35, 38, 39, 76, 139,159, 206

Anmeldeformular 236

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Widerrufsbelehrung 237

Besuchen Sie uns auch im Internet unter

www.mvhs.de

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen** und finden immer die **aktuellsten Informationen** über

- freie Kurse
- Veranstaltungen, die ohne Anmeldung besucht werden können
- Tipps für Kurzentschlossene
- aktuelle Angebote, Highlights und Aktionstage
- besondere Projekte
- Serviceleistungen und vieles mehr …

… und Sie können dort unseren **Newsletter** abonnieren!

Münchner
Volkshochschule

Sommer auf Tour

Unterwegs in München & Umgebung
Führungen

München – Mitte

Schwabinger Verhältnisse – „Schwabing (ist), nicht ein Stadtteil, sondern eine geistige Bewegung"
So schrieb Franziska von Reventlow in ihrem Roman „Wahnmoching". Bekannt wurde Schwabing im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert durch seine Literaten und Künstler. „Es ist wie ein Rausch, wie ein Wahnsinn der uns überkommt …". Mit solchen Elogen brach die Avantgarde mit alten Traditionen und setzte neue Maßstäbe: in Literatur und Architektur, der bildenden Kunst – und auch im täglichen Leben. Dem Glanz und Lebensgefühl dieser Zeit wollen wir nachspüren.

A121222 – Führung – Schwabing
Helga Voigt · Treffpunkt: · Münchner Freiheit/Ecke Haimhauser Str. · fr 17.00 bis 19.00 Uhr · 17.7.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Vom heimischen Gewerbe zu den Global Player
Wirtschaftsgeschichte Münchens
Am Anfang war der Handelsweg über die Isar: Salz, Tuche, Bier – Handwerk und Gewerbe prägen die frühen Markt- und Handelsplätze der Stadt. Es folgen die Staatsmonopole der Wittelsbacher, aber erst die Fabrikanten und Bankiers der Gründerzeit machen München zu einem bedeutenden Wirtschafts- und Finanzstandort. Global Player wie BMW, Krauss-Maffei, Siemens, aber auch eine facettenreiche Dienstleistungsbranche machen heute den Großraum München zu einer der potentesten Wirtschaftsregionen Europas.

A121078 – Führung – Altstadt
Constanze Lindner Haigis · Treffpunkt: am Fischbrunnen · Marienplatz · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 19.7.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Münchens schönste Gärten und Brunnen
Oasen der Altstadt – ein Genießer-Spaziergang
Von Erinnerungen an mittelalterliche Gärten über den Hofgarten des aufblühenden Barock bis zu Grünanlagen des malerischen Landschaftsgarten-Stils führt dieser Spaziergang. Dabei werden wir erleben, wie verschiedene Kulturepochen ihre Ideale von Harmonie und „Erinnerungen an das Paradies" verwirklichten. Gerade mit den schönsten Grünanlagen harmonieren einige der reizvollsten Münchner Brunnen.

A182055 – Führung – Altstadt
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: Rindermarkt, am Brunnen · do 14.30 bis 16.30 Uhr · 23.7.2015 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

O'zapft werd
Ein Blick auf die Vorbereitungen für das Oktoberfest
Bereits im Juli beginnen die Aufbauarbeiten für das größte Volksfest der Welt. Beim Besuch des Servicezentrums unterhalb der Bavaria erfahren wir alles über die Organisation und was alles zum reibungslosen Ablauf für das Münchner Oktoberfest notwendig ist. Beim anschließenden Rundgang entlang dem Bauzaun reden wir über die Geschichte des Oktoberfestes und darüber, was die Einmaligkeit dieses Volksfestes ausmacht.

A121146 – Führung – Ludwigsvorstadt
Heinrich Ortner · Treffpunkt: an der Bavaria · Theresienhöhe 16 · fr 15.00 bis 17.30 Uhr · 24.7.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Kirchen der Münchner Altstadt
Der Alte Peter
Die Peterskirche, von Münchnern liebevoll Alter Peter genannt, ist die älteste Stadtpfarrkirche Münchens. Ihr großer Umbau im 18. Jahrhundert verlieh ihr eine reiche Rokokoausstattung. Den Wiederaufbau nach der Zerstörung im Zweiten Weltkrieg verdankt sie großzügigen Spenden der Münchner Bevölkerung. In St. Peter feiern jährlich die Brauer ihren Festgottesdienst, die Gärtner beenden hier ihren Festumzug und verschenken Blumengebinde an Passanten. Erfahren Sie mehr über gelebte Traditionen, die wertvolle Kirchenausstattung und geheimnisvolle Räume.

A182210 – Führung – Altstadt
Dr. Falk Bachter · Treffpunkt: St. Peter, unter der Orgelempore · Rindermarkt 1 · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 24.7.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Mit großen Dichtern durch die Stadt
Szenische Führung mit Schauspielern
Lassen Sie sich von großen Autorinnen und Autoren an die Hand nehmen und durch deren poetische, leidenschaftlich-verspielte, verrückte, fröhliche und traurige Texte verführen, Schönheiten und Geheimnisse Münchens völlig neu zu erleben. Wir haben für Sie ein buntes Panoptikum literarisch hochwertiger Stadttexte zusammengestellt, die im spielerischen Dialog vorgetragen, vorgespielt und vorgesungen werden. Als Stadtführer kommen zu Wort: Wilhelm Hausenstein, Thomas Mann, Joseph Ruederer, Max Halbe, Johannes R. Becher, Lena Christ, Erich Kästner, Hilde Domin etc.

A261120 – Führung – Altstadt
Anette Spieldiener/Michael Weiser · Treffpunkt: Tor zum Hofgarten · Odeonsplatz · fr 17.30 bis 19.30 Uhr · 7.8.2015 · € 13.– · Restkarten vor Ort · 14 Plätze

Spurensuche entlang den inneren Stadtbächen
Vom Westlichen Stadtgrabenbach bis zur Staatskanzlei
Viele Bäche zogen sich früher durch die Altstadt und die Isarvorstadt und trugen wesentlich zum Aufstieg der Stadt bei. Sie versorgten Mühlen, den Stadtgraben, das erste Feuerwehrhaus und dienten zur Pferdetränke genauso wie als „Einschütt" für den Abfall. Am heutigen Viktualienmarkt versorgte der Westliche Stadtgrabenbach einst das Heilig-Geist-Spital und später die Fischhändler mit Wasser. Viele Orte in der Altstadt erinnern an die damalige Bedeutung.

A121094 – Führung – Altstadt
Heinrich Ortner · Treffpunkt: Sendlinger Tor, unter dem Torbogen · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 26.7.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Kirchen der Münchner Altstadt
Die Heilig-Geist-Kirche
Kennen Sie den Brezenreiter und die wechselvolle Geschichte des Gnadenbildes „Hammerthaler Madonna"? Die Heilig-Geist-Kirche steckt voller spannender Geschichten. 1208 gründete Herzog Ludwig der Kelheimer ein Spital an der alten Stadtmauer Münchens. Zu diesem Spital gehörte eine romanische Kapelle, der Vorläufer der heutigen Heilig-Geist-Kirche. 1727/30 wurde sie durch J. G. Ettenhofer und die Brüder Asam barockisiert. Auf dem Areal des ehemaligen Spitals entstand ab 1807 der weltberühmte Viktualienmarkt.

A182230 – Führung – Altstadt
Dr. Falk Bachter · Treffpunkt: Hl.-Geist-Kirche, unter der Orgelempore · Prälat-Miller-Weg 3 · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 31.7.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Münchner Höfe
Vom Friedhof und Asamhof zur Hofstatt
In den gewerblich-kleinbürgerlich geprägten Altstadtvierteln, dem Hacken- und Angerviertel, gibt es Höfe unterschiedlichen Charakters und Alters. Ein Kleinod ist der „verwunschene" Gartenhof hinter dem Radspieler-Haus. Unser Weg führt zu Resten der Hofanlagen des Zeughauses und des Damenstifts, zum Herzogs- und Joseph-Spital, den alten Friedhof bei Allerheiligen am Kreuz, zu kleinen Innenhöfen, dem Wohn- und Geschäfts-Ensemble Asamhof bis zur neuen Top-Adresse der Stadt, der „Hofstatt" – wo sich einst ein mittelalterlicher Richtplatz befand.

A182070 – Führung – Altstadt
Dr. Willibald Karl · Treffpunkt: Sendlinger Tor, unter dem Torbogen · sa 15.00 bis 17.00 Uhr · 1.8.2015 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Stadtteilstreunereien: Die „Schönfeld-Vorstadt" zwischen Ludwigstraße und Englischem Garten
Nördlich der Stadtbefestigung Münchens lag zwischen der alten Schwabinger Landstraße und der Geländeschwelle zu Holzplatz und Hirschanger das „Schönfeld". Mit dem Englischen Garten entstand hier als Süd-Nord-Mittelachse die innere und äußere Gartenstraße. Sie endete an der Burgfriedensgrenze vor dem Dorf Schwabing. Große Gärten mit Sommerhäuschen, später Villen und biedermeierliche Vorstadthäuser säumten sie, bis die Durchführung der Ludwig- und später Leopoldstraße zur Dominante des Viertels und der hochherrschaftlichen Anwohnerschaft wurde.

A121090 – Führung – Altstadt
Dr. Willibald Karl · Treffpunkt: Tor zum Hofgarten · Odeonsplatz · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 2.8.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Der Alte Nördliche Friedhof
Stadtbaurat Arnold Zenetti legte den Friedhof 1866–1869 an, nachdem der Alte Südliche Friedhof zu eng geworden war. Auf unserem Rundgang erinnern wir an bekannte Persönlichkeiten wie den Lokomotivfabrikanten Georg Ritter von Kraus und den Architekten der Akademie der Bildenden Künste, Gottfried Neureuther. Berührend ist die Skulpturengruppe auf dem Grab des Bildhauers Michael von Wagmüller.

A182190 – Führung – Schwabing
Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: Alter Nördlicher Friedhof · Hauptportal · Arcisstr. 45 · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 2.8.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Die Wittelsbacher als Stadtplaner
Die Fürsten und Könige aus dem Hause Wittelsbach hatten immer konkrete Vorstellungen, die Stadt München zu gestalten und zu verändern. Wir gehen diesen persönlichen Kreativvorstellungen auf die Spur und sehen dabei, wie vor allem das Kreuzviertel und die Graggenau von der Handschrift der Wittelsbacher geprägt und München zu einem kulturellen Zentrum Europas geformt wurde.

A121018 – Führung – Altstadt
Constanze Lindner Haigis · Treffpunkt: Altes Rathaus · Eingang Spielzeugmuseum · Marienplatz 15 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 2.8.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Gold, Brillanten, Edelsteine: Schatzkammer der Residenz
Für Kinder ab sechs Jahren mit begleitenden Erwachsenen
Wie haben Goldschmiede funkelnde Edelsteine in Schmuckstücke einsetzen können? Wie wurde vergoldet und wie macht man Email? Bei einem Besuch in der Schatzkammer sehen wir ganz genau hin, lernen verschiedene Steine kennen und erfahren mehr darüber, wie die wertvollen, funkelnden Dinge entstanden sind.

A182295 – Führung – Altstadt
Für Familien · Petra Rhinow M.A. · Residenzmuseum · Max-Joseph-Platz 3 · do 16.00 bis 18.00 Uhr · 6.8.2015 · € 8.– · Kinder € 5.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · 18 Plätze

Kirchen der Münchner Altstadt
Die Asamkirche St. Johann-Nepomuk
Das Gotteshaus der Brüder Asam ist eine der großartigsten Kunstschöpfungen Münchens. Es ist ein Juwel der Kirchenbaukunst und bildet zusammen mit der Fassade und dem Innenraum ein einmaliges barockes Gesamtkunstwerk. Ab 1733 errichtete der Bildhauer Egid Quirin Asam in der Sendlinger Straße seine Privatkirche. Sein Bruder, der Maler Cosmas Damian schuf das, die gesamte Decke umspannende, Fresko. Der beeindruckende Gnadenstuhl ist beispiellos in der barocken Plastik.

A182240 – Führung – Altstadt
Dr. Falk Bachter · Treffpunkt: Asamkirche, im Vorraum · Sendlinger Str. 32 · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 7.8.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Das NS-Dokumentationszentrum München
Auf dem Gelände des ehemaligen „Braunen Hauses", der Parteizentrale der NSDAP, entstand in vierjähriger Bauzeit das NS-Dokumentationszentrum München, das am 1. Mai seine Pforten öffnete. „Warum München?" ist eine Leitfrage der Ausstellung, mit der sich die Führung beschäftigt. Gezeigt werden zudem die vielfältigen historischen Bezüge des Hauses zu den umliegenden Gebäuden und dem benachbarten Königsplatz.

A110830 – Führung – Innenstadt
Barbara Reis · NS-Dokumentationszentrum München · Brienner Str. 34 · sa 11.00 bis 12.30 Uhr · 8.8.2015 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · ♿

Jüdisches Leben in München einst und jetzt
Knapp siebzig Jahre nach dem Ende des Völkermords an den Juden Europas pulsiert jüdisches Leben in München mit einer Kraft und in einer Vielfalt, wie noch vor wenigen Jahren kaum jemand zu hoffen gewagt hätte. Der Rundgang führt an ausgewählte Orte jüdischen Lebens, Schaffens, Glaubens und Leidens und versucht damit die immer wieder gefährdete Tradition jüdischer Existenz und Kultur in München seit dem Mittelalter anschaulich zu machen.

A110828 – Führung – Altstadt
Gerd Modert · Treffpunkt: gegenüber Dallmayr · Dienerstr. 14 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 9.8.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

München im Absolutismus und Barock (1650–1800)
Hofhaltung und Hofgesellschaft, nicht mehr das Stadtbürgertum und Zunftwesen, prägen die „Kurfürstliche Haupt- und Residenzstadt" im 17. und 18. Jahrhundert. Kennzeichen dieser Epoche sind innerhalb der Stadt die Hofkirche St. Kajetan mit Fürstengruft und die zahlreichen Adelspalais. Es wird planerisch in die Stadtentwicklung eingegriffen (Entfestigung), neue Gartenanlagen werden geschaffen und die Kreation neuer Entwicklungsachsen und Wohnviertel sprengt die Grenzen der alten Stadt.

A121042 – Führung – Altstadt
Dr. Willibald Karl · Treffpunkt: Odeonsplatz ‚Theatinerkirche (St. Kajetan) · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 16.8.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Altes und Neues Rathaus
Bürgerliches Selbstbewusstsein steht hinter dem Bau des Alten Rathauses von 1470 bis 1475. Erst Ende des 19. Jahrhunderts wurde mit dem Neuen Rathaus, das Georg Hauberrisser errichtete, ein zweiter Repräsentationsbau für die Stadt München geschaffen. Wir besichtigen u. a. den kleinen Sitzungssaal des Neuen Rathauses mit Originalausstattung und den großen Saal, in den Pilotys Monumentalgemälde zur Münchner Geschichte erst vor wenigen Jahren zurückgekehrt ist.

A182100 – Führung – Altstadt
Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: am Fischbrunnen · Marienplatz · fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 21.8.2015 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Die Deutsche Eiche – ein Mythos
Das Haus in der Reichenbachstraße 13 wurde im Jahre 1864 erbaut. In den 1950er Jahren war die Deutsche Eiche Treffpunkt für Künstler und Schwule. Freddie Mercury und Rainer Werner Fassbinder zählten zu den Stammgästen. 1993 kauften Dietmar Holzapfel, sein Vater und sein Lebenspartner Sepp Sattler das legendäre Lokal. Herr Holzapfel erzählt interessante Geschichten vom Haus und aus der Münchner Schwulenszene. Danach führt er uns durch die größte und schönste Herrensauna der Welt und lässt uns von der Dachterrasse über die Dächer Münchens blicken.

A121160 – Isarvorstadt
Dietmar Holzapfel · Hotel Deutsche Eiche · Reichenbachstr. 13 · mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 2.9.2015 · € 5.– · Anmeldung erforderlich

Drehorte in Schwabing entdecken
A bissl was geht immer
Monaco Franze, der ewige Stenz, wurde von Helmut Fischer auf unnachahmliche Weise verkörpert. Erfahren Sie, wie viel „Franze" in Helmut Fischer privat steckte und wo er seine legendäre Opern-Kritik verfasste. In Schwabing wandeln Sie dort, wo das charmante „Münchner Original" mit seinen jungen Damen flanierte, und wo er zusammen mit dem „Kopfeck Manni" auf Frauenfang ging.

A121230 – Führung – Schwabing
Sebastian Kuboth · Treffpunkt: Münchner Freiheit/ Ecke Hesseloherstr. · sa 17.00 bis 19.00 Uhr · 5.9.2015 · € 12.– · Anmeldung erforderlich

Street Art in München entdecken
In Münchens Straßen entsteht täglich neue Street Art: Sticker, Poster und Schablonengraffiti besiedeln Laternenpfosten und Parkautomaten, Mauern oder Brücken. Wir gehen jenseits der bekannteren Street Art-Areale auf Entdeckungsreise und begegnen in versteckten Ecken und Hinterhöfen Kunstwerken, die vielleicht nur für kurze Zeit zu sehen sein werden. Mit ein wenig Glück stoßen wir auf Arbeiten von lokalen Größen.

A182030 – Führung – Gärtnerplatzviertel
Carola Conradt · Treffpunkt: Gärtnerplatz · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 12.9.2015 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

München leuchtete – Altschwabing
Seit den 1870er Jahren wandelte sich das Dorf Schwabing zum berühmten Künstlerviertel, wo neben Handwerkern, Tagelöhnern und bedeutenden Künstlern Bankdirektoren oder Schriftsteller lebten. 1887 wurde Schwabing zur Stadt erhoben, 1890 nach München eingemeindet. Wir sehen die letzten Bauern- und Handwerkerhäuser, malerische Villen und das „erste Luxusmietshaus" am Siegestor. In einer der rund 700 Quadratmeter großen Wohnungen wurde der „Insel Verlag" gegründet, der großen Einfluss auf die Jugendstilgrafik und so auf die Münchner Fassaden hatte.

A182250 – Führung – Schwabing
Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: U-Bahn-Station Münchner Freiheit · Ausgang „Forum" · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 12.9.2015 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

La città più a nord d`Italia
Passeggiate italiane a Monaco
Mit Henriette Adelaide von Savoyen kamen im 16. Jahrhundert italienische Baumeister und Einflüsse nach München. Dies sehen wir an vielen Orten, wie der Theatinerkirche, der Residenz und der Feldherrnhalle. Die Führung in italienischer Sprache spannt einen Bogen zwischen Kultur und Geschichte, Wirtschaft und Dolce vita.
Enrichetta Adelaide di Savoia è considerata l´importatrice della cultura italiana a Monaco. Molti edifici locali come: la Chiesa dei Teatini, la Residenza, la Loggia dei Marescialli, sono prove dell'influenza e dell'opera degli architetti italiani. Il giro unisce storia e cultura, economia e dolce vita. La guida sarà in lingua italiana.

A121102 – Führung in italienischer Sprache – Altstadt
Fiorella Palini · Treffpunkt: Max-Joseph-Denkmal · Max-Joseph-Platz · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 13.9.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Von der Bavaria zum Georg-Freundorfer-Platz
Maßkrug, Messe, Park und Quartiersumbau
Versteckt und ein wenig vergessen liegt hinter der Ruhmeshalle der Bavariapark. Es war einer der letzten Gärten im landschaftlichen Stil, die nach 1800 in München geschaffen wurden. Wir erkunden das Gelände und tauchen ein in die spannende Geschichte des Parks. Unser Weg geht dann entlang am ehemaligen Messestandort zum Georg-Freundorfer-Platz. Dieser zeigt die gelungene Umgestaltung von einer Wendeschleife der Tram zum besten Spiel- und Freizeitplatz Deutschlands.

A121172 – Führung – Ludwigsvorstadt
Jakob Kachelmann · Treffpunkt: an der Bavaria · Theresienhöhe 16 · fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 18.9.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Kunst und Schmuckdesign in Haidhausen
mit Besuch der Lothringer13_Halle
Im städtischen Kunstraum Lothringer13_Halle, der Positionen der Gegenwartskunst im thematischen Kontext zeigt, erhalten wir Einblick in die aktuelle Ausstellung sowie Informationen über die Ausrichtung dieser Münchner Institution. Anschließend werfen wir einen Blick hinter die Kulissen einzelner Designläden. Von Schmuckdesignern erfahren wir Details zur Herstellung und zur stilistischen Einordnung von Schmuck aus Glas, Edelmetall und Steinen.
In Kooperation mit den städtischen Kunsträumen

A182025 – Führung – Haidhausen
Gabriele Kunkel · Treffpunkt: Halle für internationale Gegenwartskunst · Lothringer Str. 13 · fr 16.00 bis 18.00 Uhr · 25.9.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Découvrez Munich: Le Quartier de Schwabing
Lange war Schwabing ein kleines Dorf nahe München, daran erinnern kleine Häuser, eine Kirche und ein Sommerschloss. Ende des 19. Jahrhunderts wurde es zum Künstlerviertel und bis heute erhält sich dieser Ruf – Gedenktafeln erinnern an dort lebende Künstler.
Pendant longtemps Schwabing était un petit village au nord de Munich. Vers la fin du 19ème siècle, on a construit l'Académie des Beaux-Arts, ce qui a fait de Schwabing un quartier d'artistes. Encore aujourd hui ce quartier est connu à cause de sa renommée. On y trouve de nombreuses plaques commémoratives témoignant des anciennes habitations d'artistes. Des petites maisons, une belle église et un ancien château rappellent le temps passé.

A121218 – Führung in französischer Sprache – Schwabing
Anneliese Döhring · Treffpunkt: U-Bahnausgang · Martiusstr./ Ecke Leopoldstr. · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 26.7.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Das Geheimnis des blauen Diamanten
Die Schatzkammer der Münchner Residenz
Die Schatzkammer der Münchner Residenz zählt neben der Eremitage in St. Petersburg, dem Londoner Tower und dem Kunsthistorischen Museum Wien zu den bedeutendsten seiner Art. Kostbarste Kunstgegenstände aus zehn Jahrhunderten sind hier zu finden. Zu den Prunkstücken gehören oft spannende Geschichten. So ist das Palladium der Residenz, die St.-Georgs-Statuette, eigentlich ein Reliquienschrein. Auch das rätselhafte Verschwinden und das Wiederauftauchen des großen blauen Diamanten in der Wittelsbacher Königskrone von 1806 ist Thema der Führung.

A182130 – Führung – Altstadt
Dr. Falk Bachter · Residenzmuseum · Max-Joseph-Platz 3 · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 27.9.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · 18 Plätze

Parkgeschichten
Vom Promenadeplatz zum Alten Botanischen Garten
Die ursprüngliche Anlage des Promenadeplatzes stammt wohl schon aus dem 14. Jahrhundert und diente bis etwa 1778 als Salzhandelsplatz. Später wurde er als Paradeplatz genutzt und erst 1804 zu einer Grünanlage umgestaltet, die lange die einzige innerhalb des Stadtkerns war. Die Schleifung der Stadtmauern befreite das alte München aus seinem Korsett. Wir tauchen ein in die Geschichte des Promenadeplatzes, wandern auf den Spuren der Stadtmauer weiter zum Maximiliansplatz – einer Oase mitten im Verkehrsgewusel – bis zum Alten Botanischen Garten.

A121096 – Führung – Altstadt
Jakob Kachelmann · Treffpunkt: Statue von Orlando di Lasso · Promenadeplatz · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 27.9.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Schichtl, Krinoline und Kettenflieger
Mit Romantik hat das alles nichts (mehr) zu tun
Vor hundert Jahren versetzten das legendäre Wiesn-Varieté von Papa Schichtl und die schwankende Plattform der Krinoline das Publikum noch in Stimmung. Heute ist es ein hart umkämpftes Geschäft, denn der Anspruch der Besucher hat sich verändert. Trotzdem haben „Traditionsgeschäfte" nach wie vor ihren festen Platz auf dem Oktoberfest. Wir besuchen einige der altbekannten und -bewährten Fahrgeschäfte. Wenn die Möglichkeit besteht, werden uns deren Betreiber von ihrem turbulenten Leben und Arbeiten auf dem Rummelplatz erzählen.

A121148 – Führung – Ludwigsvorstadt
Heinrich Ortner · Treffpunkt: Oktoberfest-Haupteingang (am Mahnmal) · Bavariaring 1 · do 10.00 bis 12.00 Uhr · 1.10.2015 · € 6.– · Auch mit MVHS-Card

München – Nord

Kulturgeschichtliche Führung Hasenbergl
Das Hasenbergl, dessen wechselvolle Geschichte eng mit seiner Architektur verwoben ist, zeichnet sich durch viele unbekannte Facetten aus. Der Weg führt uns vorbei an Plätzen wie dem Stanig- und dem Goldschmiedplatz, an architektonischen Kontrasten vom Siedlerhäuschen bis zu Punkt- und Scheibenhochhäusern, über Kunst-am-Bau-Projekte bis hin zu Einrichtungen wie dem neuen Kulturzentrum 2411, dem Augustinum oder dem Lichtblick Hasenbergl. Die Führung zeigt die Vielschichtigkeit dieses oft unterschätzten Stadtviertels.

A122754 – Führung – Hasenbergl
Cindy Drexl · Treffpunkt: Dülferanger, nordwestliche Ecke · Ecke Dülferstr./Schleißheimer Str. · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 18.7.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ♿

Jüdischer Friedhof an der Garchinger Straße
Der Friedhof an der Garchinger Straße ist seit über 100 Jahren die Begräbnisstätte der Israelitischen Gemeinde. Hier sind bedeutende Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts wie der erste bayerische Ministerpräsident Kurt Eisner oder Kurt Landauer, ehemaliger Präsident des FC Bayern, begraben. Die Führung ermöglicht, sich jüdische Schicksale in München vor und nach dem Holocaust zu vergegenwärtigen. Für Männer und verheiratete Frauen ist eine Kopfbedeckung erforderlich. Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

A122742 – Führung – Alte Heide
Chaim Frank · Treffpunkt: Jüdischer Friedhof, Haupteingang · Garchinger Str. 37 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 19.7.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿

Deponien – Sorgenkinder für unsere Nachwelt?
Die Deponie Nord-West ist ein Teil des Entsorgungsparkes Freimann. Sie wurde 1987 als eine der modernsten Deponien Europas in Betrieb genommen und löste damit die Deponie Großlappen ab. Bis 1990 ließen rund 600 000 Gewichtstonnen Abfälle pro Jahr den Müllberg wachsen. Ab 1992 gingen die Mengen kontinuierlich zurück, seit Juli 2009 ist die Deponie geschlossen und dient lediglich als Umschlagplatz. Bei der Führung wird gezeigt, wie die Deponie mit den Anlagen zur Deponie-Entgasung, Sickerwasserreinigung und Trockenfermentation funktioniert.

A122718 – Führung – Freimann
Stephan Hengst · Treffpunkt: Deponie Nord-West, Eingangstor · Werner-Heisenberg-Allee 62 · di 16.00 bis 17.30 Uhr · 21.7.2015 · € 5.– · 20 Plätze

Das Wetteramt
Die Wettervorhersagen werden dank modernster Satelliten- und Radargeräte immer zuverlässiger. Das Wetteramt liefert die notwendigen Informationen dazu, indem es die meteorologischen Prozesse in der Atmosphäre beobachtet und bewertet. Besonders wichtig ist dabei die rechtzeitige Warnung vor Unwettern. Bei der Führung im Wetteramt München erhalten Sie einen Einblick in die moderne Wetterbeobachtung.

A122730 – Führung – Oberwiesenfeld
Volker Wünsche · Treffpunkt: Eingang Wetteramt · Helene-Weber-Allee 21 (Tram 20/21, Goethe-Institut) · do 15.30 bis 17.00 Uhr · 23.7.2015 · € 5.– · 20 Plätze

Olympiapark, BMW Welt, Olympiaturm, Olympiadorf
Der Olympiapark – seit den Olympischen Spielen 1972 aktuell wie eh und je, insbesondere durch neue Bauten wie BMW Welt, Umbauten der Olympiahalle sowie Neubauten der Studenten-Bungalows.
Wir starten mit einem Blick in die BMW Welt, anschließend genießen wir die herrliche Aussicht vom Olympiaturm, weiter geht es durch die größte zusammenhängende Sportanlage mitten in einer Stadt und abschließend führt uns der Weg durch das Olympiadorf, eine einmalige Großwohnanlage.
In Kooperation mit dem DGB Bildungswerk.

A122762 – Führung – Olympiapark
Andreas Hartmann · Treffpunkt: Ausgang Olympiaturm · U3 Olympiazentrum · Exkursion: sa 10.30 bis 13.30 Uhr · 25.7.2015 · € 9.50 inkl. Turmauffahrt · 10 Plätze · ♿

Der Petuelpark mit dem Generationengarten
Nach Fertigstellung des Petueltunnels 2002 entstand unter Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger auf 74 000 qm der barrierefreie Petuelpark, der sich auf 900 m Länge von Ost nach West erstreckt. Im Juni 2004 wurde der Park eröffnet, im Sommer 2005 – gleichzeitig zur BUGA – auch der interkulturelle Generationengarten mit Pavillon und das Cafe Ludwig. Beim Spaziergang durch Garten und Park werden wir sowohl das Grünkonzept der Landschaftsarchitekten als auch das Kunstkonzept mit 13 Werken internationaler Künstlerinnen und Künstler kennenlernen.

A122760 – Führung – Milbertshofen
Elisabeth Schellnegger · Treffpunkt: im Petuelpark vor dem Cafe Ludwig · Klopstockstr. 10 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 26.7.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze · ♿

Stadtteilspaziergang: Die Borstei
Die Borstei ist eine denkmalgeschützte Wohnanlage. Sie wurde zwischen 1924 und 1929 vom Architekten und Bauunternehmer Bernhard Borst als „kultivierte Wohnsiedlung" erbaut, mit Läden, Postamt, Kindergärten und einem zentralen Heizkraftwerk. Beim Rundgang lernen Sie die Entstehungsgeschichte dieser autarken Siedlung kennen, ihre architektonischen Reize, städtebaulichen Besonderheiten und die kunstvoll angelegten Gärten. Dabei werden wir auch über die Idee des in München einmaligen Gemeinwesens und über die heutigen Mieterprobleme diskutieren.

A122776 – Führung – Moosach
Jutta Kafka · Borstei · Treffpunkt: Haupteingang · Dachauer Str. 140d · sa 14.00 bis 16.30 Uhr · 1.8.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Die kunsthandwerkliche Skulpturenwerkstatt Philipp Basche

Die kunsthandwerkliche Meisterwerkstatt Philipp Basche ist ein traditionsreicher Familienbetrieb in vierter Generation. Die Werkstatt stellt seit 1897 auf galvanoplastischem Wege, einem Herstellungsverfahren aus dem 19. Jahrhundert, kunstvolle Skulpturen für Wohnraum und Garten in reinem Kupfer und in feiner Handarbeit her.
Bei der Führung durch Werkstatt und Atelier wird die Herstellung vorgeführt. Beim anschließenden Rundgang durch den Sommergarten erwartet Sie eine umfangreiche Kollektion außergewöhnlicher Skulpturen und Objekte.

A122720 – Führung – Feldmoching
Gabi Ring-Hoffmann · Treffpunkt: Atelier Basche · Luitfriedstr. 13 (U/S-Bahn Feldmoching) · so 14.30 bis 16.30 Uhr · 2.8.2015 · € 5.– · 20 Plätze

Der Rangierbahnhof München Nord High-Tech mit Biotop

120 Kilometer Gleise und über 350 Weichen sind auf dem kilometerlangen Areal des Rangierbahnhofs München Nord verbaut. Mit dem elektronischen Stellwerk und rechnergesteuerten Betriebsführungssystem ist der 1991 in Betrieb genommene Bahnhof modern ausgestattet. Ein Fünftel der Baukosten wurde für Umweltschutz und Landschaftspflege ausgegeben, um den gewaltigen städtebaulichen Einschnitt auszugleichen. Die Führung zeigt den Ablauf auf dem Gelände, gibt Einblick in die Betriebssteuerzentrale, den Disponenten- und Fahrdienstleiterbereich.

A122714 – Führung – Moosach
Mitarbeiter/in der Deutschen Bahn · Treffpunkt: Deutsche Bahn AG, Gebäude EO · Ludwigsfelder Str. 95 · di 15.00 bis 17.30 Uhr · 4.8.2015 · € 6.– · 20 Plätze

Das Olympische Dorf

Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher

Im Olympischen Dorf wohnten 1972 die Sportlerinnen und Sportler der Olympischen Spiele. Die Wohnanlage, in der heute rund 8000 Menschen leben, wurde als „Stadt in der Stadt" geplant: mit Ladenzentrum, Kinderbetreuung, Ärzten und Kirchengemeinden. Durch die Trennung von Auto- und Fußgängerverkehr und das grüne Umfeld ist das „Dorf" vor allem bei Familien beliebt und erhielt 2006 einen Preis im Wettbewerb „Kinder- und familienfreundliches Wohnumfeld". Seit 1998 steht das Olympische Dorf im Ensemble mit den Sportstätten unter Denkmalschutz.
Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte ein E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

A122768 – Führung – Olympiadorf
Constanze Lindner-Schädlich · Treffpunkt: Ausgang Olympisches Dorf · U3 Olympiazentrum · sa 11.00 bis 13.00 Uhr · 8.8.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ♿

Stadtteilspaziergang Milbertshofen: Von der Klosterschwaige zum Großstadtrevier

Milbertshofen verbindet man mit dem herben Charme einer Arbeitervorstadt im Schatten eines Automobilherstellers. BMW produziert hier seit 1923. Die spektakuläre BMW Welt und das neugestaltete BMW-Museum sind Publikumsmagnete. Beim Rundgang entdeckt man auch die Reste alter Bauernhöfe, den alten Dorfkern und Orte des Gedenkens: Der Curt-Mezger-Platz vor dem Kulturhaus ist nach dem Leiter des ehemaligen „Judenlagers Milbertshofen" benannt.

A122758 – Führung – Milbertshofen
Christian Ertl · Treffpunkt: am BMW Motorradzentrum · Frankfurter Ring/Knorrstr. · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 30.8.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 25 Plätze

Verkehrsrechnerzentrale Südbayern
Durch die Einführung von Verkehrsleitanlagen sind auf bestimmten Autobahnabschnitten die Unfallzahlen um ca. 30 Prozent zurückgegangen. Von der Verkehrsrechnerzentrale Südbayern in Freimann werden die Schilderbrücken über den Autobahnen, die Wechselverkehrszeichen und die Wechselwegweisungen für den Bereich Südbayern gesteuert. Videoüberwachung, Sensoren und Witterungsdaten sind die Basis für die Regelung des Verkehrsgeschehens.

A122710 – Informationsveranstaltung – Freimann
Christian Mayr · Treffpunkt: U6 Kieferngarten · Ausgang Busbahnhof · mi 14.15 bis 16.00 Uhr · 16.9.2015 · € 5.– · 15 Plätze

Olympiastadion – Zeltdachtour
Ein unvergessliches Erlebnis bietet diese Tour entlang dem Randseil des weltbekannten Olympiadaches. Nach einem Film über die Dachkonstruktion steigen Sie auf das Zeltdach und genießen die herrliche Aussicht auf Münchens Stadtkulisse und die Alpen mit Erläuterungen auf dem Dach.
In Kooperation mit dem DGB Bildungswerk.
Die Führung ist ab 16 Jahren geeignet. Bei zweifelhaftem Wetter können Sie sich bis 16.00 Uhr unter Telefon (089) 30 67 24-14 erkundigen.
Bitte auf richtiges Schuhwerk (Joggingschuhe, Schuhe mit Gummisohle) achten. Seile und Karabiner werden gestellt.

A122766 – Führung – Olympiapark
Treffpunkt: Olympiastadion · Stadionkasse Nord · do 18.30 bis 20.30 Uhr · 17.9.2015 · € 41.90 inkl. Eintritt und Versicherung · 12 Plätze

Die Hirschau
Naturnahe Landschaftsbilder mitten in der Stadt
Die „Hirschau" ist der nördliche und größere Teil des Englischen Gartens. Anders als im überlaufenen Südteil findet man hier noch Ruhe und kann sich an den herrlichen Landschaftsbildern erfreuen. Auf unserem Weg erkunden wir ausgedehnte Wiesenflächen mit malerischen Baumgruppen und Einzelbäumen. Im Norden geht die Hirschau in die Isarauen über. Dort befindet sich der mittlerweile hundert Jahre alte Biergarten zum „Aumeister". Wir kreuzen den „Gleisweg", besuchen das Amphitheater und erleben die verschiedenen Wiesenräume.

A122786 – Führung – Schwabing-Nord
Jakob Kachelmann · Treffpunkt: Ecke Crailsheimstr./Niebuhrstr./Osterwaldstr. (nordöstliche Ecke des Nordfriedhofs) · so 11.00 bis 13.30 Uhr · 20.9.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Knorr-Bremse
Der Knorr-Bremse-Konzern, der seit mehr als 60 Jahren seinen Sitz im Münchner Norden hat, ist weltweit der führende Hersteller von Bremssystemen für Schienen- und Nutzfahrzeuge. Mit über 19 000 Mitarbeitern an über 85 Standorten in 27 Ländern, davon rund 1900 in München, treibt das Unternehmen als technologischer Schrittmacher seit über hundert Jahren maßgeblich Entwicklung, Produktion, Vertrieb und Service moderner Bremssysteme voran. Die Betriebsbesichtigung ermöglicht einen guten Einblick in die Produktionsabläufe des Unternehmens.

A122704 – Führung – Milbertshofen
Mitarbeiter/in der Knorr-Bremse AG · Treffpunkt: Knorr-Bremse, Pforte West · Am Oberwiesenfeld · mi 13.30 bis 16.00 Uhr · 23.9.2015 · € 5.– · 20 Plätze

München – Ost

Durch den Park des Isar-Amper-Klinikums München-Ost
Eine Zeitreise in die Vergangenheit und Entwicklung der Psychiatrie
„Unberechtigten Zutritt verboten!" stand auf einem Hinweisschild des Nervenkrankenhauses Haar bis 1970. Dass sich hier ein einmaliges Ensemble mit kunstgeschichtlichen Besonderheiten zeigt, ist kaum bekannt: die 1905 im Landhausstil gebaute Vorzeigeanstalt Eglfing und die 1912 erbaute Anstalt Haar mit prächtigen Jugendstilgebäuden und einzigartiger Jugendstilkirche, umgeben von Gärten mit jahrhundertealten Bäumen. Das Areal Haar II – 2010 an eine Wohnbaugesellschaft verkauft – wird bis 2016 geräumt. Dafür werden in Haar I neue Gebäude errichtet.
Hinweis: Der Rundgang dauert drei Stunden mit einer kurzen Kaffeepause, für Gehbehinderte nicht geeignet.

A123808 – Führung
Alma Midasch · Treffpunkt: am Kleinen Theater Haar, Eingang Leibstr. (ab S-Bahnhof Haar, Bus Richtung Neukeferloh, eine Station oder ca. 10 Min. zu Fuß) · Casinostr. 76 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 18.7.2015 · € 7.– · Anmeldung erforderlich

Die wittelsbachische Burg Grünwald und ihre Vorgängeranlagen – Archäologisch-historische Führung
Beim Besuch der spätmittelalterlichen Burg Grünwald geht es neben einer Besichtigung der Burg und ihrer Außenanlagen auch um ihre drei früh- bis hochmittelalterlichen Vorgängerburgen. Im Original und anhand grafischer Dokumente werden bauliche Relikte der frühmittelalterlichen Burg landesfürstlicher Grundherren, der beiden hochmittelalterlichen Nachfolge-Burgen Andechser Ministerialen und der spätmittelalterlichen Burganlage bayerischer Herzöge des Hauses Wittelsbach vorgestellt. Letztere diente als Jagdschloss und Verwaltungssitz der Hofmark.

A123782 – Führung – Grünwald
Prof. Dr. Ludwig Wamser · Treffpunkt: Burg Grünwald · Zeillerstr. 3 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 19.7.2015 · € 7.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt für die Burg · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Die Villenkolonie Harlaching und das Gut Menterschwaige
Von 1893 bis 1896 erwarben der Bauunternehmer Jakob Heilmann und das Baugeschäft Heilmann & Littmann die Güter Harlaching und Hardthausen (heute Menterschwaige): ein Terrain von über zwei Millionen Quadratmetern, auf dem die Villenkolonien Harlaching und Menterschwaige entstanden. Der Rundgang führt von der „Hochzeitskirche" St. Anna entlang der Hangkante durch die Villenkolonie Harlaching zur Menterschwaige und dem „Lola-Montez-Haus". Amüsante Geschichten rund um das Gut und seine Künstlerfeste werden bei einer kleinen Rast im Biergarten lebendig.

A123746 – Führung – Harlaching
Dr. Dorle Gribl · Treffpunkt: St. Anna (an der Hochleite) · Harlachinger Berg 30 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 19.7.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Staatliches Hofbräuhaus in München
Vom Platzl nach Riem
Mit der Gründung des Hofbräuhauses (1589) wollte Herzog Wilhelm V. seinen Hofstaat zufriedenstellen und Kosten mit Vergnügen in Einklang bringen. Bis 1607 war das Hofbräuhaus im Alten Hof, seither steht es am Platzl. Die Brauerei wurde 1897 nach Haidhausen (Hofbräukeller) verlagert, 1988 wurde die Braustätte in Riem eröffnet. Lernen Sie die Stationen des Brauprozesses kennen: von den Rohstoffen über den Brauvorgang im Sudhaus, den Gärkeller bis zu Lagerung und Abfüllung. Verkosten Sie frisch gezwickeltes Bier und eine zünftige bayerische Brotzeit.

A123774 – Riem
Staatliches Hofbräuhaus in München · Treffpunkt: Staatliches Hofbräuhaus, Pforte · Hofbräuallee 1 · mi 10.00 bis 12.30 Uhr · 22.7.2015 · € 15.– · 25 Plätze

Messestadt Riem – Vom Kirchenzentrum über die „BuGa Gärten" zum Technologiepark
Ausgangspunkt der Führung ist die „Riemer Reibe", eine Großplastik von Olaf Metzel am U-Bahnhof Messestadt West. Sie verliert sich am riesigen Willy-Brandt-Platz, der als „schwieriges Pflaster" gilt – unterschiedliche (Kunst)Aktionen sollen hier Veränderungen vorantreiben. Am Platz der Menschenrechte steht das ökumenische Kirchenzentrum, wo sich die katholische Kirche St. Florian und die evangelische Sophienkirche Turm, Geläut, Innenhöfe und Gassen teilen. Der Rückweg führt über die BuGa-Gärten und den Technologiepark mit moderner Architektur.

A123770 – Führung – Messestadt Riem
Renate Gassenmeier · Willy-Brandt-Platz, an der „Riemer Reibe" (U2 Messestadt West) · do 18.00 bis 20.00 Uhr · 23.7.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

„Meister Possart liebte Pomp und Pathos"
Villen und berühmte Persönlichkeiten in Bogenhausen
Vom Ende des 19. Jahrhunderts bis zu Beginn des Ersten Weltkriegs ließen sich in Bogenhausen Architekten und Bildhauer, Maler und Literaten, Gelehrte, Unternehmer und Wissenschaftler repräsentative Villen errichten. Einige der Gebäude sind zerstört, viele sind erhalten und erinnern an diese Zeit und an ihre illustren Bewohner, wie Alfons Prinz von Bayern, Martin Aufhäuser, Adolph von Hildebrand, Georg Kerschensteiner, Max Littmann, August und Georg Pschorr, Ernst von Possart, Wilhelm Conrad Röntgen, Joseph Ruederer oder Richard Willstätter.

A123726 – Führung – Bogenhausen
Dr. Dorle Gribl · Treffpunkt: · Europaplatz, an der Ecke zur Möhlstr. · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 26.7.2015 · € 6.– · Auch mit MVHS-Card

Spaziergang durch Obergiesing: Vom Stadtteilkulturzentrum Giesinger Bahnhof zum Alpenplatz
Vom Giesinger Bahnhofsplatz führt der Weg zur Kunst am Bau der Versicherungskammer Bayern. Auf dem Weg zum St.-Martins-Areal – mit Pflegeheim, sozialen Einrichtungen der Stadt und dem MVHS-Stadtbereichszentrum Ost – steht der letzte Kirchenbau Münchens vor den Zweiten Weltkrieg: Maria Königin des Friedens (1936). Geschichte(n) gibt es am Alpenplatz, mit dem ehemaligen Wohnhaus des „Fußballkaisers", Jugendstil- und Gründerzeithäusern und der „schrägen Skulptur" des Bildhauers Rudolf Wachter. Wer mag, bleibt zur Einkehr in einer Wirtschaft.

A123748 – Führung – Obergiesing
Agnes Török · Treffpunkt: vor dem Kulturzentrum Giesinger Bahnhof · Giesinger Bahnhofplatz 1 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 30.7.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Giesing von unten nach oben
Entdecken Sie Giesing als ehemaliges Arbeiter- und Handwerkerviertel und als modernes Stadtquartier. Der erste industrielle Großbetrieb vor Ort, die Mayersche Lederfabrik, war in Untergiesing – erhalten sind charakteristische Arbeiterwohnungen („Herbergen"). Oben am Berg ragen die evangelische Lutherkirche und die katholische Heilig-Kreuz-Kirche empor, dahinter findet sich das geschütze Ensemble der Feldmüllersiedlung. Östlich der Tegernseer Landstraße zeigt sich ein Stadtteil im ständigen Wandel. Ausklang nach Wunsch in einem Wirtshaus.

A123744 – Führung – Untergiesing
Agnes Török · Treffpunkt: vor dem Alten- und Service-Zentrum (U1/U2 Kolumbusplatz) · Kolumbusstr. 33 · sa 11.00 bis 13.00 Uhr · 1.8.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Nobles Wohnen im Herzogpark
Herzog Karl-Theodor verkaufte im Jahre 1900 seinen Besitz zwischen Isar und Isar-Hochufer an eine Terrain-Gesellschaft, um seinen Töchtern eine standesgemäße Mitgift zu bieten. In der Folgezeit entstand dort eines der begehrtesten Wohnviertel Münchens, wo sich auch Prominente wie Thomas Mann oder Erich Kästner niederlassen sollten. Gebaut wurden großbürgerliche Mietshäuser mit noblen Wohnungen und herrschaftliche Villen, die deutliche Züge der Heimatarchitektur tragen. Inzwischen mussten viele von ihnen protzigen Neubauten Platz machen.

A123720 – Führung – Bogenhausen
Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: Herkomerplatz, Hangseite · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 2.8.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

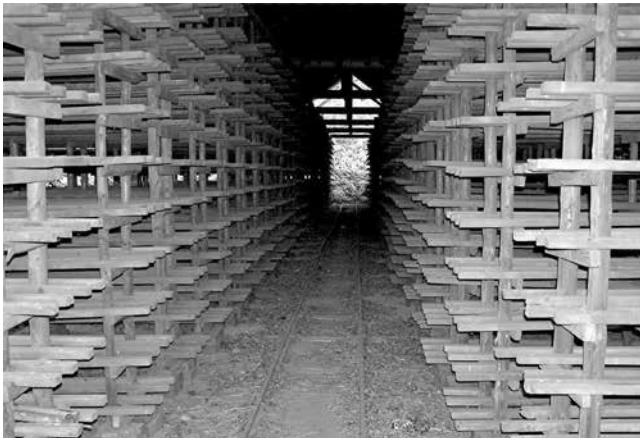
Entlang dem Auer Mühlbach
Vom Kolumbusplatz bis Siebenbrunn
Der Auer Mühlbach war die Lebensader von Siedlungen und Gewerbebetrieben – schon im Mittelalter nutzte man seine Wasserkraft in Mühlen. An seinen Ufern entstanden erste Sozialeinrichtungen Giesings: das Hofkrankenhaus und die „Giesinger Irrenanstalt". Der Spaziergang führt zu einem 300 Jahre alten Herbergshäusl, dem biedermeierlichen Ensemble „Klein-Venedig", einem privaten Kraftwerk und dem Kloster des ehemaligen Templer-Ritterordens. Durch eine gepflegte Kleingarten-Landschaft geht es nach Siebenbrunn, wo der Abend bei einer Brotzeit ausklingen kann.

A123742 – Führung – Untergiesing
Liane Reithofer · Treffpunkt: vor dem Alten- und Service-Zentrum (U1/U2 Kolumbusplatz) · Kolumbusstr. 33 · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 3.9.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Zum Tag des offenen Denkmals 2015
„Handwerk, Technik, Industrie“
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Tagespresse und den Publikationen zum Tag des Offenen Denkmals.

„Handwerk, Technik, Industrie“
Ziegel aus Oberföhring
Es wird das Maschinenhaus und ein Trockenstadel der Ziegelei Haid präsentiert, die bis in die 1960er Jahre Mauerziegel produzierte. Sie konnten vom Verein NordOstKultur e.V. mit Unterstützung des Bauträgers HI-Bau und des Münchner Kulturreferats bei der Neubebauung des Geländes gerettet werden und veranschaulichen die handwerklich-halbindustrielle Ziegelproduktion. Am Tag des Offenen Denkmals werden Führungen, eine kleine Ausstellung, Präsentationen, ein Vortrag und Musik vom Duo folk’core veranstaltet.
In Zusammenarbeit mit NordOstKultur e.V.

A123312 – Oberföhring
Roland Krack/Dr. Willibald Karl/Luciana Gandolfi/Adriano Coppola · Treffpunkt: Zur Alten Ziegelei, beim Zugang zum Trockenstadel (kurzer Fußweg ab Bushaltestelle Muspillistr.) · so 11.00 bis 18.00 Uhr · 13.9.2015 · Gebührenfrei



Fotos: © Winfried Eckardt

„Handwerk, Technik, Industrie“:
Alkohol aus Berg am Laim
In Berg am Laim öffnet die „AgrAlko“ ihre Türen: Hier entstehen Roh-Alkohole, etwa für die Spirituosen- oder Pharmabranche. Zuvor waren hier die Bundesmonopolverwaltung und die Spirituosenfirma Macholl beheimatet. Zu besichtigen ist das Gelände, die historische Lokomotive und die Fertigung bei laufendem Betrieb. Viertelstündlich finden Führungen für jeweils 12 Personen statt. Aus Sicherheitsgründen sind Fotografieren, Rauchen und Handynutzung strikt verboten.
In Zusammenarbeit mit dem BA14 Berg am Laim.

A123310 – Berg am Laim
Erich Kasberger/N.N. · Treffpunkt: AgrAlko AG, vor dem Eingang · Neumarkter Str. 1 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.9.2015 · Gebührenfrei · Keine Voranmeldung möglich · ab 9.00 Uhr werden vor Ort Platzkarten für die Führungen ausgegeben.

König Ludwig I. und die Ordensgründungen in Berg am Laim
Die in Krankenpflege und Schulwesen aktiven Frauenkongregationen der Barmherzigen Schwestern und der Englischen Fräulein wurden von König Ludwig I. nach Berg am Laim geholt. Die Barmherzigen Schwestern errichteten 1842 hier eine Filiale, die heute als Alten- und Pflegeheim geführt wird, 2007 zog auch das Mutterhaus mit der Kongregationsleitung nach Berg am Laim. Die Englischen Fräulein errichteten 1840 ein Kloster mit Schule und Internat an der Josephsburgstraße. Die Maria-Ward-Mädchenrealschule führt deren 150-jährige Tätigkeit bis heute fort.

A123704 – Führung – Berg am Laim
Dr. Christl Knauer-Nothaft/Dr. Susanne Kaup (Archivarin der Schule) · Treffpunkt: Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom Hl. Vinzenz von Paul · Vinzenz-von-Paul-Str. 1 · do 15.00 bis 17.00 Uhr · 17.9.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Kunstforum Arabellapark

Clowns ohne Grenzen
Eine Fotoausstellung von Manfred Lehner
„Clowns ohne Grenzen" reisen in Krisengebiete, um traumatisierten Kindern und Erwachsenen einen Lichtblick in ihr tristes Leben zu bringen. 2010 ging die Reise nach Georgien, 2012 nach Indien und 2014 besuchten sie Einrichtungen für Flüchtlinge in Deutschland. Manfred Lehner hat die Clowns mit der Kamera begleitet. In seinen Fotografien spiegelt sich das persönliche Schicksal der Menschen – ihr Leid, ihre Hoffnung, ihre Freude. Er dokumentiert eindringlich, wie es den Clowns gelingt, ein wenig Glanz in die Augen der Zuschauer zu zaubern.

Fotos: © Manfred Lehner

Ausstellungseröffnung
Freitag, 18. September 2015

18.00 Uhr: Vorstellung für Kinder und Erwachsene
19.00 Uhr: Ausstellungseröffnung mit einer Einführung von Miriam Brenner (Clownin, mit auf der 1. Deutschlandtour in den Flüchtlingslagern) und musikalischer Begleitung durch Angelika Vizedum (percussion) und Martin Seeliger (sax) die 2005 das musikalische Flüchtlingsprojekt OGOPO (Obergiesinger One Planet Orchestra) aufgebaut haben.
Aktuell arbeiten sie an einem Nachfolgeprojekt. Je nach Projektfortschritt werden sie zusammen mit Musikern mit Fluchterfahrungen auftreten.

Ausstellungsdauer
18.9. bis 30.10.2015

Öffnungszeiten
montags bis freitags
von 10.00 Uhr (mittwoch 14.00 Uhr) bis 19.00 Uhr
Kunstforum Arabellapark, Foyer, Rosenkavalierplatz 16

Eintritt frei

Bauernmarkt und Mutterkuhanleihe
Der Bio-Hof Lenz in Zorneding
Der Bio-Hof Lenz ist ein gut vernetztes, modernes Familienunternehmen mit Ideen für die Zukunft. Der nach Naturlandkriterien wirtschaftende Hof hält Schafe und Pinzgauer Rinder. Im Hofladen und über die Naturland-Marktgesellschaft werden Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte aus Eigenanbau vermarktet. Ein wöchentlicher Bauernmarkt bietet Produkte regionaler Partner aus nachhaltiger Erzeugung an. Lernen Sie die Familien Lenz, ihre Tiere und den Hof kennen, auf dem Tierwohl und naturschonende Bewirtschaftungsweise eine Chance erhalten.

A324620 – Führung
Franz Lenz jun. · Treffpunkt: Bio-Hof Lenz (S-Bahn-Haltestelle ca. 15 Min.) · Münchner Str. 23 · fr 16.00 bis 18.00 Uhr · 18.9.2015 · € 7.– · Kinder € 4.– · 20 Plätze

München – Süd

Frischer Fisch!
Die Isartaler Forellenzucht Aumühle
Die Forellenzucht Aumühle liegt mitten im Naturschutzgebiet Isartal. Erbaut wurde der Fischzuchtbetrieb bereits im Jahre 1923. Die Naturteiche, in denen sich Forellen, Saiblinge und Lachsforellen tummeln, werden von zwei Quellbächen, die in der Pupplinger Au entspringen, gespeist. Über die Entwicklung des Betriebes, die Vermarktung, Zucht und Fütterung berichtet der Fischwirtschaftsmeister bei einer Führung durch die rund einen Hektar große Anlage. Im Anschluss besteht Einkaufsmöglichkeit im Hofladen.
Festes Schuhwerk ist erforderlich.

A124800 – Führung
Für Familien · Fischzucht Aumühle GbR · Treffpunkt: Isartaler Forellenzucht Aumühle · Aumühle 7 · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 19.7.2015 · € 5.– · Kinder € 4.–

Der Stemmerhof – vom Bauernhof zum „Marktplatz“ für Bioprodukte und Kunst
Die Geschichte Untersendlings ist eng mit dem Stemmerhof verbunden. Das frühere Feichtenhäusl, 1381 erstmals urkundlich erwähnt, ist eines der letzten alten Anwesen Untersendlings, schon wegen seiner Lage bedeutend für das ehemalige Dorf und seine Verkehrswege. Bis Juli 2011 war die Aufhebung des Ensembleschutzes für den alten Dorfkern in der Diskussion. Seither hat sich der Stemmerhof verändert: Biomarkt, Kunstbühne, Restauration und Hofladen finden sich hier. Familie Stemmer-Kunz lädt anschließend zu einem kleinen Umtrunk ein.

A124713 – Vortrag – Sendling
Klaus Huber · Stemmerhof · Jägerwirtstr. 6 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 22.7.2015 · € 6.–

Momentaufnahme:
Tunnelbaumaßnahme Mittlerer Ring Südwest
Im August 2009 starteten die Rohbauarbeiten für die Tunnel in der Garmischer Straße, am Luise-Kiesselbach-Platz und der Heckenstallerstraße. Bis Ende 2015 sind über zwei Kilometer Tunnel entstanden und werden voraussichtlich in der zweiten Jahreshälfte für den Verkehr freigegeben. Bis Ende 2017 wird im Anschluss daran die Oberfläche neu gestaltet. Bei einer Führung erläutert Ihnen der Vorsitzende des zuständigen Bezirksausschusses 7 den derzeitigen Stand, die Bauweise der Tunnel und eventuell schon vorliegende Pläne der Oberflächengestaltung.

A124505 – Führung – Sendling-Westpark
Günter Keller · Treffpunkt: Passauer Str./Heckenstallerstr. Südseite · do 17.00 bis 18.30 Uhr · 23.7.2015 · € 5.–

Engagement in einer Tour
Lernen Sie München von einer ganz anderen Seite kennen: Eine Tour zu sozialen Einrichtungen und Projekten im Münchner Süden soll Lust auf ehrenamtliche Arbeit machen. Wir zeigen, was an ehrenamtlicher Arbeit geleistet wird und wo Sie aktiv werden können. Wir sind zu Gast bei verschiedenen Einrichtungen, wie der zuständigen Stelle für präventive Hausbesuche. Den genauen Ablauf können Sie kurz vor dem Termin erfragen.
Die Veranstaltung verpflichtet nicht zum Engagement.
In Kooperation mit dem Caritas-Freiwilligen-Zentrum Süd.

A124610 – Führung – Fürstenried-West
Daniela Wiedemann · Treffpunkt: Caritas Süd · Königswieser Str. 12 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 24.7.2015 · Gebührenfrei

„Für Leib und Seele"
Ein Spaziergang rund um den Gotzinger Platz
Der Gotzinger Platz, benannt nach den Bauern aus Gotzing, die 1705 am Aufstand gegen die Österreicher teilnahmen, ist ein kleines Zentrum in Untersendling. Die neubarocke Kirche St. Korbinian wurde auf Anregung von Kardinal Faulhaber in den zwanziger Jahren zu Ehren des Diözesanpatrons errichtet. Im gemäßigten Jugendstil entwarf Hans Grässel die benachbarten Schulen. Interessante Architektur zeigen die Gaststätte „Großmarkthalle" und das Postamt im Art-deco-Stil.
Der Rundgang endet bei Bussone, Geheimtipp für Freunde italienischer Süßigkeiten.

A124715 – Führung – Sendling
Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: St. Korbinian, Hauptportal · Valleystr. 24 · sa 15.00 bis 16.30 Uhr · 25.7.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Idyllen der Großstadt
Kloster Warnberg und das alte Solln
Das stimmungsvolle Klösterchen Warnberg birgt feine Kunstwerke von Erasmus Grasser und Johann Baptist Straub; auf seinem Gelände besteigen wir den höchstgelegenen Punkt Münchens. Zuvor spazieren wir durch das Dorf Solln: Alt-Solln ist der größte und reizvollste Dorfkern im heutigen Münchner Stadtgebiet. Die im Kern mittelalterliche Kirche an der Herterichstraße, idyllische Plätze und Straßen sowie Bauernhöfe, Handwerkersitze, Landhäuser und Gasthöfe sind die vielfältigen Kostbarkeiten auf diesem Rundgang.

A124773 – Solln
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: Portal Pfarrkirche St. Johann Baptist · Fellererplatz · mo 14.30 bis 17.00 Uhr · 27.7.2015 · € 7.–

Neues Leben im Dorfkern
Das Weiße Bräuhaus Hadern
Lange stand das Weiße Bräuhaus, das alte Gasthaus im Haderner Dorfkern leer – bis die Augustiner Brauerei den Eckbau an der Würmtalstraße gekauft und renoviert hat. Das Geschwisterpaar Michael Glöckle und Stephanie Rollwagen hat den Augustiner übernommen und setzt die urige Wirthaustradition im Herzen Haderns fort. Alfons Kunz erzählt die Geschichte des Hauses und berichtet über die Entwicklung einer über 110-jährigen Erfolgsgeschichte.
Im Zusammenarbeit mit dem Geschichtsverein Hadern e. V.

A124783 – Führung – Hadern
Alfons Kunz · Treffpunkt: „Haderner Augustiner", ehemals Weisses Bräuhaus Hadern · Würmtalstr. 113 · mi 17.30 bis 19.00 Uhr · 29.7.2015 · € 5.–

Sendling entdecken
Ein kunst- und kulturgeschichtlicher Rundgang
Im Jahr 782 wird die Siedlung Sendling zum ersten Mal in Quellen erwähnt. Der Spaziergang beginnt an der spätbarocken Kirche St. Margaret, neben der 1705 die berühmtberüchtigte Sendlinger Bauernschlacht stattfand. Am Stemmerhof, dem ehemaligen Schmiedwirt, und dem Maibaum mit Sendlinger Wappen lässt sich die bäuerliche Struktur des ehemaligen Dorfes nachvollziehen. Über die neue St.-Margaret-Kirche, Jugendstilhäuser am Harras und den Schuttberg erreichen wir den alten jüdischen Friedhof mit den Gräbern bedeutender Persönlichkeiten.

A124717 – Führung – Sendling
Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: Alt-St.-Margaret Portal · Plinganserstr. 1 · so 15.00 bis 17.00 Uhr · 9.8.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Führung zum Archehof in Otterfing
Der Arche-Hof Schlickenrieder in Otterfing ist einer von bundesweit 200 Biolandbau-Demonstrationsbetrieben und arbeitet nach Naturland-Kriterien. Der Vollerwerbsbetrieb wirtschaftet mit alten, bedrohten Haustierrassen: Murnau-Werdenfelser Rinder, Braune und Schwarze Bergschafe werden im Herdbuch gezüchtet, dazu kommen Bunte Bentheimer Schweine, Legehennen und Milchkühe. Fleisch, Felle und Loden werden ab Hof vermarktet, eine hofeigene Destille liefert Edelschnäpse. Bei der Familienführung erläutert Herr Schlickenrieder das Hofkonzept.

A324621 – Führung
Georg Schlickenrieder · Treffpunkt: ArcheHof Schlickenrieder (Anfahrt mit MVV möglich) · Markweg 50 · di 11.00 bis 13.00 Uhr · 8.9.2015 · Gebührenfrei im Rahmen der Öko-Erlebnistage · 20 Plätze

Die Isartalbahn
Von der Eisenbahn zum Rad- und Wanderweg
Vor fast 50 Jahren wurde die Isartalbahn eingestellt, da die notwendigen Unterführungen stark befahrener Straßen zu teuer erschien. Die Bahn fuhr vom Thalkirchner Bahnhof über Thalkirchen, Prinz-Ludwigs-Höhe, Pullach und Großhesselohe nach Höllriegelskreuth durch eine idyllische Waldlandschaft an interessanten Villen vorbei. Heute wäre diese Bahn eine willkommene Verbindung ins Isartal, eine Touristenattraktion. Die alte Trasse wurde als Rad- und Wanderweg ausgebaut, aber viele Reste erinnern noch an diese fast vergessene Eisenbahnlinie.

A124750 – Führung – Thalkirchen
Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: U-Bahnhof Thalkirchen (U3) · Ausgang Schäftlarnstr. · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 12.9.2015 · € 6.–

Leben am Luise-Kiesselbach-Platz: ein Stadtteilspaziergang rund um Münchens aktuelles Tunnelprojekt
Tunnelbaustelle, Altersheim, Biergarten: Rund um diesen verkehrsreichen Platz gibt es unerwartet viel Leben. Die Baustelle belastet die Anwohner stark, Bäume sind entfernt worden und die anliegenden Straßenzüge mit der Bebauung aus der Nachkriegszeit präsentieren sich derzeit ganz anders als gewohnt. Sehenswert ist das von Hans Grässel in den zwanziger Jahren erbaute Altersheim mit seiner neubarocken Kirche. In einem typischen Münchner Gasthaus, mit idyllischem Biergarten, kann man Fotos aus der Entstehungszeit des Platzes besichtigen.

A124739 – Führung – Sendling-Westpark
Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: Heim St. Josef (Haupteingang) · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · so 10.00 bis 12.00 Uhr · 13.9.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Der Waldfriedhof
Nicht so bekannt wie der Alte Südliche Friedhof, ist der Waldfriedhof ebenso letzte Ruhestätte für viele Prominente. Münchner Bürger schauen dort vorbei, um deren künstlerische Gräber und die malerische Anlage zu besichtigen und um sich zu erkundigen, welche Möglichkeiten der Bestattung es für sie als „letzte Heimat" gibt – auch anonym oder unter Bäumen. Dort befindet sich auch ein islamisches Gräberfeld.

A124785 – Führung – Hadern
Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: Waldfriedhof, Haupteingang Alter Teil · Fürstenrieder Str. 288 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 13.9.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Die Parkstadt Solln
Vielfalt und Ästhetik einer „Trabantenstadt"
Der Dozent war Mitte der sechziger Jahre einer der ersten Bewohner der Parkstadt Solln und kennt den Stadtteil dadurch seit den Anfängen. Die durchgrünte Parkstadt Solln vereint eine Fülle von Haus- und Wohnungs-Typen – vom ganz in sich ruhenden Atriumhaus bis zur Maisonette-Wohnung. Das interessante überkonfessionelle Pfarrzentrum und die stimmungsvolle Anlage von Klein Schönstatt ebenso wie einige nette Einkaufsläden gehören zu den Aspekten, die die Parkstadt Solln zu einer attraktiven modernen Wohngegend machen.

B124772 – Solln
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: Postamt · Herterichstrasse 103 · fr 16.00 bis 18.00 Uhr · 25.9.2015 · € 7.–

St. Achaz – von den gotischen Wurzeln bis heute
St. Achaz in Mittersendling ist der dritte Sakralbau an dieser Stelle, der dem Hl. Achatius geweiht ist. Ein gotischer Vorgängerbau aus dem 14. Jahrhundert musste dem barocken Neubau von J. G. Ettenhofer weichen. Dieser wurde durch einen Neubau von R. Steidle in den 1920er Jahren ersetzt, die barocke Ausstattung zum Teil übernommen. Nur in Abbildungen erhalten sind die C. D. Asam zugeschriebenen Fresken. Nach der Besichtigung der Kirche werfen wir einen Blick auf die vom Jugendstil beeinflussten Fassaden der umliegenden Häuser.

A124719 – Führung – Sendling
Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: St. Achaz, Orgelempore · Fallstr. 13 · sa 15.00 bis 16.30 Uhr · 26.9.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

München – West

Orte des Genusses in Pasing
Pasing war im 19. Jahrhundert ein beliebter Ausflugsort. Auf dem Rundgang werden verschiedene historische Gasthäuser, Tafernwirtschaften und auch Cafés aufgesucht und Einblicke gewährt, die sonst nicht zu erhalten sind. Wir erkunden alte vergessene Wirtschaften, eine Milchbar und Melberei (alte Bezeichnung für Mehlhandlung). Am Marienplatz erforschen wir die Kaffeehauskultur und erfahren im Schweizer Hof, was eine Schweizerei gewesen ist. Mit der „Goldenen Gans" erwartet uns ein Restaurant mit einer 200-jährigen Gastronomiegeschichte.

A125774 – Führung – Pasing
Constanze Lindner Haigis · Treffpunkt: S-Bahnhof Pasing · Haupteingang · sa 13.00 bis 14.30 Uhr · 18.7.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Auf Achse – 170 Jahre Reise, Verkehr, Handel und Amüsement in Pasing
Für Kinder ab acht Jahren mit ihren Eltern/Großeltern
1840 wurde die Bahnlinie von München nach Augsburg eröffnet. 1908 kam die Tram und 1972 (zur Olympiade) auch die S-Bahn. Wir besuchen wichtige historische und aktuelle Orte: die ehemalige Poststation, frühere Ausflugslokale, Kaufhäuser, den idyllischen Standort der beliebten Würmbäder und die einstige Spiegelwiese, auf der es fröhliche Radl- und Motorradrennen gab. Denn in den 1920er Jahren wurden hier auch Autos gebaut. Am Ende des Spaziergangs treffen wir uns zum Frühstück im Kindercafé in der Pasinger Fabrik. In Kooperation mit Kultur & Spielraum e. V. und „Lust auf Kunst!"

A125772 – Führung – Pasing
Für Familien · Constanze Lindner Haigis · Treffpunkt: S-Bahnhof Pasing · Haupteingang · sa 9.30 bis 11.00 Uhr · 18.7.2015 · € 5.– · Kinder von 8 bis 14 Jahren: € 3.– · Restkarten vor Ort · Preise inklusive Frühstück · 18 Plätze

Besuch bei der Bio-Gärtnerei Kamlah
Der Familienbetrieb besteht seit über 80 Jahren und ist seit 25 Jahren „Naturland zertifiziert". Sie erfahren Wissenswertes über ökologischen Landanbau und die Fülle an heimischen Gemüsesorten. Im Juli gibt es eine Vielfalt an Salaten und Blattgemüse (z. B. Fenchel, Kohlrabi, Mangold). Im September können Sie alte Tomatensorten wie die „Green Zebra", „Berner Rose" und „Ananastomate" bestaunen. Im Anschluss an die Führung besteht die Möglichkeit, sich im Hofladen umzusehen und dort einzukaufen.

A125792 – Führung – Pasing
Florian Kamlah · Treffpunkt: Bio-Gärtnerei Kamlah · Schlagweg 8 · mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 22.7.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

A125790 – Führung – Pasing
Florian Kamlah · Treffpunkt: Bio-Gärtnerei Kamlah · Schlagweg 8 · mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 9.9.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Die Landsberger Straße: gestern – heute – morgen
Die einstige „Straß' auf München" mit Bauernhöfen und einer kleinen Pestkapelle, entwickelte sich zur bedeutenden Verkehrsachse zwischen München und Pasing. Handel und Industrie, Ausflugslokale mit Biergärten entstanden. Hinzu kamen Mietshäuser, darunter einige Jugendstilbauten des Architekten Josef Lang. Durch den steigenden Verkehr veränderte die Straße ihr früheres Erscheinungsbild. Doch bald wird ein Teil der Landsberger Straße ein Boulevard, der zu einem neugestalteten, verkehrsberuhigten Ortszentrum zwischen Rathaus und Bahnhofsplatz führt.

A125776 – Führung – Pasing
Constanze Lindner Haigis · Treffpunkt: Rathaus Pasing · Landsberger Str. 486 · sa 13.00 bis 14.30 Uhr · 25.7.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Die Villenkolonie I von August Exter
Für Kinder ab acht Jahren mit ihren Eltern/Großeltern

Als August Exter am Ende des 19. Jahrhunderts die Villenkolonie I baute, war das eine ganz moderne Idee: eine „Gartenstadt"! Von hier aus konnte man mit dem Zug bequem nach München fahren, war aber genauso schnell im Grünen. Stadt und Land sollten zusammenwachsen und ein angenehmes, modernes Wohnen für Groß und Klein bieten. Auf einem Spaziergang, beginnend mit dem ehemaligen Marktplatz, dem heutigen Wensauer Platz, durchstreifen wir zusammen diese „Villenkolonie", entdecken den Jugendstil und erfahren dabei, wie man in der Zeit um 1900 lebte. Am Ende des Spaziergangs treffen wir uns zum Frühstück im Kindercafé in der Pasinger Fabrik.
In Kooperation mit Kultur & Spielraum e. V. und „Lust auf Kunst!"

A125770 – Führung – Pasing
Für Familien · Constanze Lindner Haigis · Treffpunkt: Wensauerplatz/Ecke Fritz-Reuter-Str. · sa 9.30 bis 11.00 Uhr · 25.7.2015 · € 5.– · Kinder von 8 bis 14 Jahren: € 3.– · Restkarten vor Ort · Preise inklusive Frühstück · 18 Plätze

Mit Goethe und Schiller in Nymphenburg
Ein Abendspaziergang im Schlosspark

Vor 200 Jahren entstand aus dem „garstigen Versaillischen Bankert" ein Landschaftspark. Es ist ein Kunstraum, der durch enge Verflechtung von Politik, Literatur und idealistischen Moralvorstellungen „sittliche Gewalt über die Gemüter" ausüben sollte und noch heute in diesem Sinne erlebbar ist. Das barocke und das englische Konzept werden in der Führung gegenübergestellt und anhand von Zitaten zeitgenössischer Künstler illustriert.

A182280 – Führung – Nymphenburg
Albrecht Vorherr · Treffpunkt: Schloss Nymphenburg · Freitreppe vor dem Schloss · so 16.30 bis 18.30 Uhr · 23.8.2015 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Russisch-orthodoxes Kloster des Heiligen Hiob

Mit dem Fall des Eisernen Vorhangs rückte auch die russisch-orthodoxe Konfession wieder vermehrt in unser Blickfeld. Das kleine Kloster ist ein Ableger eines der vier größten russischen Klöster. Bereits nach der russischen Revolution waren Teile der dortigen Bruderschaft über die Schweiz nach München geflüchtet, wo sie 1945 das Kloster gründeten. Heute beherbergt es zehn Mönche, die vom Drucken der Heiligen Schrift und Herstellen der typischen Kerzen leben. Es gehört zur russisch-orthodoxen Diözese des Bischofs von Berlin und Deutschland.

A125270 – Führung – Obermenzing
Treffpunkt: Russisch-orthodoxes Kloster, am Klostereingang · Hofbauernstr. 26 · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 6.9.2015 · € 3.– · 25 Plätze

Das Kartoffelkombinat
Solidarische Landwirtschaft in der Praxis
Als mitgliedsstärkste Solidarische Landwirtschaft in Deutschland arbeitet das Kartoffelkombinat ein bisschen anders als manch anderer. So ermöglicht es über eine ökologische, regionale und saisonale Versorgung der Mitglieder hinaus auch faire Löhne für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und nimmt dem Vermarktungsdruck den Wind aus den Segeln. Wie und warum, das erklärt Daniel Überall im Rahmen einer Hofführung und anschließenden Brotzeit.

A324623 – Führung
Daniel Überall · Treffpunkt: Naturlandgärtnerei Schönbrunn (Anfahrt mit MVV möglich, S2 Haltestelle Röhrmoos, ca. 1 km) · Kräuterweg 1 · fr 14.30 bis 16.30 Uhr · 11.9.2015 · € 7.– · Kinder € 4.– · 20 Plätze

Fahrradtouren München & näheres Umland

Münchner Stadtberge
Die Altstadt von München wird im Westen und Osten von markanten, nacheiszeitlichen Hangkanten des Isartals überragt, die stellenweise wie Berge anmuten. Wir folgen dem Autor des 1. Münchner Bergführers zu Fuß und vor allem mit dem Rad entlang des Verlaufs der Hangkanten und erklimmen alle wesentlichen Stadtberge in der Altstadt, in Sendling, Thalkirchen, Giesing, Harlaching und Bogenhausen.

Die Altstadtkante
Rosental, Petersbergl und Hofgraben
Die Altstadt wird von einer rund vier Meter hohen Geländekante durchzogen, die wir hinauf und hinab wandern. Wir wagen die Überschreitung des Petersbergl und folgen den Erhebungen mit dem Alten Hof sowie der Residenz. Endpunkt der Fußwanderung ist der steil aufragende Hügel des Monopteros im Englischen Garten.

A121092 – Führung – Altstadt
Dr. Gerhard Ongyerth · Treffpunkt: Sendlinger Tor, unter dem Torbogen · sa 11.00 bis 13.00 Uhr · 1.8.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Sendlinger und Thalkirchner Höhenweg
Der „Sendlinger und Thalkirchner Höhenweg" führt uns vom Hackerberg zur Schwanthalerhöhe, zum König-Ludwig-Hügel, zum Sendlinger Berg, Neuhofener Berg, Greinerberg, Schmiedberg und schließlich zur Großhesseloher Brücke. Neben gelegentlichen Berganfahrten und Schussfahrten ins Tal genießen wir hoch über der Stadt die Sicht von mehreren „Stadtbalkonen" aus. Außerdem besuchen wir die Bavaria, den Schmied von Kochel, die Brüder Asam sowie einen Flößer und das Münchner Kindl.
Die Tour findet bei jedem Wetter statt. Bitte bringen Sie Ihr verkehrssicheres Fahrrad und entsprechende Kleidung mit.

A124804 – Radtour – Schwanthalerhöhe
Dr. Gerhard Ongyerth · Treffpunkt: Hackerbrücke/Ecke Arnulfstr. · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 2.8.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Giesings Höhen und Harlachinger Hochleite – zwischen Rosenheimer Platz und Großhesselohe-Isartalbahnhof
Die Bergfahrt auf Giesings Höhen und zur Harlachinger Hochleite führt vom Gasteig zum Rosenheimer Berg und Lilienberg, zur Gebsattelbrücke, zum Nockherberg, Giesinger Berg, Candidberg und Drumberg. Merkmale der Route sind schattige, einsame Hangwege, der Aufstieg „auf Giesings Höhen" über die Candidstraße, steile Anstiege am Harlachinger Berg und über dem Isartal.
Die Tour findet bei jedem Wetter statt. Bitte bringen Sie Ihr verkehrssicheres Fahrrad und entsprechende Kleidung mit.

A123759 – Radtour – Gasteig
Dr. Gerhard Ongyerth · Treffpunkt: Gasteig · Celebidacheforum vor der Philharmonie · Rosenheimer Str. 5 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 9.8.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Isarbogen – vom Rosenheimer Platz zur St.-Emmeramsmühle
Die Strecke Isarbogen führt an Haidhausen vorbei zur Kirche St. Georg in Bogenhausen und entlang der Brunnbachleite zur Kapelle St.-Emmeram an der nördlichen Stadtgrenze. Merkmale des Weges sind die ausgedehnten Grünzüge der Gasteig- und Maximiliansanlagen, die mit Fernwirkung errichteten Bauten des Maximilianeums sowie der Luitpoldterrassen mit dem Friedensengel und zahlreiche steile Berganstiege von der Brunnbachleite hoch zur Montgelasstraße und Oberföhringer Straße. Die Tour findet bei jedem Wetter statt. Bitte bringen Sie Ihr verkehrssicheres Fahrrad und entsprechende Kleidung mit.

A123729 – Radtour – Gasteig
Dr. Gerhard Ongyerth · Treffpunkt: Gasteig · Celebidacheforum vor der Philharmonie · Rosenheimer Str. 5 · sa 11.00 bis 13.00 Uhr · 12.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

München – Mitte

Historische Gebäude, Plätze und berühmte Menschen Eine Zeitreise durch Schwabing und die Maxvorstadt
Kennen Sie den Aufenthaltsort von Lenin in Schwabing, das Wohnhaus von Bertolt Brecht oder das Geburtshaus von Franz Josef Strauß? Woher hat die Münchner Freiheit ihren Namen, wo lebten und wirkten die Geschwister Scholl? Auf den Schutthügeln des Krieges kämpften Sportler aus aller Welt um Medaillen und im Museenviertel spannt sich der zeitliche Bogen über zwei Jahrhunderte. Bei dieser Radexkursion (ca. 15 km) kommen Sie zu Plätzen und Gebäuden, die Geschichte schrieben in Kunst, Kultur und Politik.
Die Radtour findet bei jedem Wetter statt.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad oder Pedelec mit.

A121198 – Radtour – Maxvorstadt
Richard Roth · Treffpunkt: Ludwig-Maximilians-Universität · Professor-Huber-Platz · so 11.00 bis 14.00 Uhr · 19.7.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

München – Nord

Exkursion zur KZ-Gedenkstätte Dachau
Über das ehemalige SS-Schulungslager und Munitionsdepot (Hochbrück) und eines der Außenlager (Gut Hochmutting) fahren wir zum ersten großen Zentrallager des NS-Regimes, zum KZ Dachau. Während der Führung dort haben wir Gelegenheit, u. a. die Ausstellung sowie das einstige Lagergefängnis, den sogenannten Bunker, zu besuchen. Anschließend können wir die ehemalige SS-Schießstätte in Hebertshausen besichtigen.
Streckenlänge ca. 35 Kilometer, mittags Einkehr in einem Gasthof. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

A122300 – Radtour – Garching
Peter Müller · Treffpunkt: · U-Bahnhof Garching-Hochbrück (U6) · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 19.7.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Zeugnisse des NS-Systems
„Nationalsozialismus in München", das sind nicht nur repräsentative Bauten wie das Haus der Kunst und der Führerbau. Im Münchner Norden haben ehemalige SS-Kasernen und Gefangenenlager, Rüstungsfabriken und Reichskleinsiedlungen das „Dritte Reich" überlebt. Die Radtour vermittelt die Bedeutung des Münchner Nordens für das Funktionieren des NS-Systems.
Für den Besuch des Jüdischen Friedhofs ist für Männer und verheiratete Frauen eine Kopfbedeckung erforderlich.
Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.
Streckenlänge ca. 15 Kilometer.

A122302 – Radtour – Schwabing-Nord
Albert Knoll · Treffpunkt: vor dem Café Münchner Freiheit" (U3/U6) · so 13.00 bis 18.00 Uhr · 30.8.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Archäologische Radtour
Von 3500 Jahren Menschheitsgeschichte zeugen bronzezeitliche Hügelgräber, Grabhügel aus der Hallstadtzeit, Keltenschanze und römische Nachbestattungen, die Römerstraße, bajuwarische Reihen- und Merowingergräber ebenso wie der Pestfriedhof aus dem Spätmittelalter. Die einzelnen Grabungsstätten und Fundstellen werden mit dem Fahrrad erkundet und sachkundig erläutert.

A122746 – Radtour – Feldmoching
Klaus Mai · Treffpunkt: vor der Kirche St. Peter und Paul · Feldmochinger Str. 401 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 9.8.2015 · € 9.– · 20 Plätze

Die historischen Kanäle im Münchner Norden
Eine Tour mit dem Pedelec (E-Bike)
Das oberirdische Kanalsystem im Münchner Norden wurde von Kurfürst Max-Emanuel um 1700 angelegt. Bei einer ausgedehnten Rundfahrt entlang den Kanälen und der sie speisenden Würm wird die Bedeutung dieser Wasserstraßen in Geschichte und Gegenwart gezeigt.
Die Tour, die über ca. 42 km und 100 Höhenmeter geht, ist auch für trittfeste Radler ohne Elektro-Antrieb geeignet. Fahrräder müssen mitgebracht werden. Bitte prüfen Sie vor der Anmeldung, ob die Reichweite des Akkus für die Streckenlänge ausreicht.

A122800 – Radtour – Schwabing-Nord
Richard Roth · Treffpunkt: Bad Georgenschwaige · Belgradstr. 195 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.8.2015 · € 16.– · 18 Plätze

Auf zwei Rädern durch Heide und Auen
Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Von der Fröttmaninger Heide radeln wir zu den lichten Kiefernwäldern des Mallertshofer Holzes und kehren zum Mittagessen in Eching ein (im Preis nicht enthalten). Die kühlen, schattigen Wälder der Echinger Lohe haben einen völlig anderen Charakter als die Garchinger Heide, in der würzige Wildkräuter duften. Lerchengesang und das Zirpen der Heuschrecken sind zu hören. Zurück geht es durch die Isarauen, wo die Tour im Biergarten Mühlenpark in Garching nahe der U6 endet (Fahrstrecke ca. 30 km). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: verkehrssicheres Fahrrad, evtl. Sonnenschutz, Getränke, wetterfeste Kleidung und geländetaugliche Schuhe

A313489 – Radtour – Fröttmaning
Tobias Maier · Treffpunkt: HeideHaus · Admiralbogen 77 (U6 Fröttmanning) · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 5.9.2015 · € 22.– · Kinder: € 11.– · Anmeldung erforderlich (Kinder nur in Begleitung Erwachsener) · 20 Plätze

Die „Münchner Dreiseenplatte"
Lerchenauer See, Feldmochinger See und Fasaneriesee

Im Münchner Norden gibt es drei sehr beliebte Badeseen, die besonders an den warmen Sommerwochenenden Heerscharen von Badegästen anziehen. Aber auch in der übrigen Jahreszeit sind sie gern besuchte Naherholungsgebiete. Wir erfahren auf unserer Radtour interessante Hintergründe zur Entstehung und gärtnerischen Gestaltung von der Kiesgrube zum Badesee hin zur künstlichen Landschaft mit ihren ausgedehnten Liegewiesen, Baum- und Strauchgruppen.

A122756 – Radtour – Lerchenau
Jakob Kachelmann · Treffpunkt: Parkplatz vor Ristorante da Salvatore · Ecke Himmelschlüsselstr./Lassallestr. · so 11.00 bis 13.30 Uhr · 6.9.2015 · € 9.– · 15 Plätze

München – Ost

Mit dem Radl entlang dem Brunnbach: Von der Max-Joseph-Brücke durch den Herzogpark bis Oberföhring

Einst erlitt er das gleiche Schicksal wie viele andere Münchner Stadtbäche: Der Brunnbach wurde bei der Entstehung des Herzogparks aus- und umgeleitet, z. T. überbaut und verkam zu einem Rinnsal. Ab 2000 wurde ein Teilabschnitt des Baches mustergültig renaturiert. Es bestehen Pläne, weitere Bachabschnitte wieder ans Tageslicht zu bringen. Ausgehend davon beschäftigen wir uns mit der Geschichte des Bachs und seiner Bedeutung für die angrenzenden Stadtviertel sowie der Frage, ob er ein Ablauf des Hachinger Bachs ist.
Streckenlänge ca. 8 km. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

A123728 – Radtour – Bogenhausen
Peter Müller · Treffpunkt: Max-Joseph-Brücke (rechte Isarseite flussabwärts) am Beginn der Montgelasstr. · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 18.7.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Vom Ziegelland zum Siedlungsgrund:
Mit dem Radl alte Dörfer und neue städtebauliche Entwicklungsmaßnahmen erkunden

Rund um Daglfing, Johanneskirchen und Riem soll untersucht werden, wie und wo man Entlastung für den steigenden Wohnraumbedarf schaffen kann. Fest steht, dass sich die uralte Kulturlandschaft dieses Gebietes in einigen Jahrzehnten deutlich verändern wird. Wir radeln durch eine Gegend, die heute noch von alten Dorfkernen, Landwirtschaft und Reiterei geprägt wird und versuchen uns vorzustellen, wie sich Siedlung, Natur und Verkehr hier entwickeln könnten – und wie besser nicht.
Strecke ca. 15 km. Ausklang im Biergarten möglich.
In Zusammenarbeit mit NordOstKultur e.V.

A123308 – Radtour – Bogenhausen
Roland Krack/Winfried Eckardt · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · do 17.00 bis 20.00 Uhr · 20.8.2015 · Gebührenfrei

München – West

Fahrrad- und Pedelec-Tour
Pasing – Andechs – Herrsching
Wir fahren von Pasing durch das Würmtal nach Krailling. Von dort über Schloss Fußberg (Schlosspark) nach Gauting. Weiter durch Wälder über Mamhofen und Frieding nach Andechs. Anschließend kommen wir nach Herrsching zum Mittagessen (Lademöglichkeit). Hier kann die Tour beendet werden. Bei Bedarf gemeinsame Rückfahrt oder eigene Rückfahrt mit dem MVV. Tourlänge 42 km, 300 Höhenmeter, Energiebedarf 270 W/h. Gesamtstrecke, wenn mit dem Pedelec, nach Pasing zurück: 72 km, 500 Höhenmeter, Energiebedarf 540 W/h. Bitte vorhandene Ladegeräte mitnehmen!

A125840 – Radtour – Pasing
Richard Roth · S-Bahnhof Pasing · Ausgang Nordseite · sa 9.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.7.2015 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze

Auf Streifzug durch den Münchner Westen
Von Pasing bis zum Stadtrand, durch Villenkolonien und Genossenschaftssiedlungen, vom Dorfkern Pasings zu den Hochhäusern am Westkreuz, durch die ehemalige „Gefolgschaftssiedlung" um den Goßweinplatz und die ehemalige Zwangsarbeitersiedlung an der Ehrenbürgstraße, durch Natur- und Lärmschutzgebiete, über Bauern- und Bauerwartungsland führt unsere Radtour. Unterwegs wollen wir uns über Gebautes und Geplantes, über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Münchner Westens unterhalten. Radstrecke ca. 15 km. Die Radtour findet bei jedem Wetter statt. Bitte wettergerechte Kleidung und kleinen Imbiss mitbringen.

A125820 – Radtour – Pasing
Bernd-Michael Schülke · S-Bahnhof Pasing · Ausgang Nordseite · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 26.7.2015 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze

Stadtteilradtour in Aubing, Neuaubing und Freiham
Freiham, der neue Nachbarstadtteil von Aubing-Neuaubing nimmt Gestalt an – die ersten „Neu-Freihamer" sind schon eingezogen. Die Tour führt vom Westkreuz zu den Gewerbegebieten, zum Gleisdreieck und zur Bodenseestraße bis Freiham (u. a. Schloss, neuer Bahnhof). Die Bebauungspläne und die zukünftigen Bebauungsschritte werden „erradelt" – ergänzt von Hintergrundinformationen und Gesprächen über die weitere städtebauliche Entwicklung, über die Verkehrssituation, heutige und zukünftige Probleme und Chancen für die Region. Radstrecke ca. 10 km.

A125510 – Radtour – Aubing
Karin Binsteiner · Treffpunkt: S-Bahnhof Westkreuz · so 11.00 bis 14.00 Uhr · 9.8.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Fahrradtour vom Wasserschloss zum Baggersee
Von der Blutenburg entlang der Würm: vorbei an mittelalterlichen Dorfkirchen und prächtigen alten Wirtshäusern bis nach Allach. Dann geht es vorbei am alten Autobahndamm und der neuen Autobahntrasse, an Gräben und Bächen entlang nach Westen und durch alte Heiden bis zur „Schrottkapelle" und dem Erholungsgebiet der „Langwieder Seenplatte". Wenn noch Zeit bleibt, führt die Tour anschließend zu den Böhmerweihern. Die Radtour findet bei jedem Wetter statt. Bitte wettergerechte Kleidung und einen kleinen Imbiss mitbringen. Radstrecke ca. 30 km.

A125810 – Radtour – Obermenzing
Bernd-Michael Schülke · Treffpunkt: · Eingang zur Blutenburg · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 22.8.2015 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze

Unterwegs in Bayern zu Kunst und Kultur

Künstler und Kosmopoliten
Geschichte und Geschichten der Villa Waldberta
Die 1901/02 erbaute Villa Waldberta in Feldafing ist ein schönes Beispiel für die Villenbaukultur am Starnberger See. Sie war von Anfang an Wohnhaus und Begegnungsstätte für Kosmopoliten, Künstler, Unternehmer und Politiker. Nach dem Zweiten Weltkrieg waren hier „Displaced Persons" untergebracht. Während der Olympischen Spiele logierte hier Bundeskanzler Willy Brandt und empfing Gäste, z. B. Henry Kissinger. Die Villa ist im Besitz der Stadt München, die sie als internationales Künstlerhaus nutzt. Stipendiaten können hier wohnen und arbeiten.

A181130 – Exkursion
Tobias Mahl · Treffpunkt: S-Bahnhof Feldafing (S6) Tutzing, vor dem alten Bahnhofsgebäude · Bahnhofstr. · so 14.00 bis 16.30 Uhr · 19.7.2015 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Tagesfahrt nach Regensburg mit Führung
Für Rollstuhlfahrer geeignet.
Regensburg, die wunderschöne Universitätsstadt an der Donau, hat die größte mittelalterliche Altstadt Deutschlands. Bei einer Stadtführung sehen wir unter anderem die „Steinerne Brücke", den alten Kornmarkt und den Dom. Nach dem Mittagessen steht der Nachmittag für einen gemeinsamen Spaziergang oder frei gewählte Aktivitäten zur Verfügung.

A160100 – Exkursion
Rosemarie Raab-Becker · Treffpunkt: Stiftung Pfennigparade, Bushaltestelle · Barlachstr. 28 · do 8.30 bis 21.00 Uhr · 23.7.2015 · € 25.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

„Hinter den Kulissen"
im Neuen Schloss Schleißheim
Alexander Bauer, der stellvertretende Leiter der Schloss- und Gartenverwaltung Schleißheim, empfängt Sie stilecht im Barockkostüm gewandet. Blicken Sie hinter die Kulissen, besichtigen Keller, Dachboden, einen unterirdischen Gang, die ehemalige Schlossküche. Sie erfahren mehr über die Lebens- und Arbeitsverhältnisse sowie die Essgewohnheiten der Barockzeit. Dann können Sie im Schnapslagerkeller des Neuen Schlosses die „Schleißheimer Schlossbrände" wie „Blauer Kurfürst" verkosten.
(Infos dazu unter www.schloesser-schleissheim.de/deutsch/hofgarten/brennerei.htm)

A181135 – Exkursion
Alexander Bauer · Treffpunkt: Neues Schloss Schleißheim · Haupteingang · so 13.30 bis 16.00 Uhr · 26.7.2015 · € 10.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · Anmeldung erforderlich · 30 Plätze

Wasserburg – Perle am Inn
Wasserburg zählt zu den schönsten Städten Oberbayerns. Nicht nur die Lage an der Innschleife ist bezaubernd, sondern die gesamte Altstadt. Lassen Sie sich von gotischen Bauten, malerischen Gassen und den mit Laubengängen gesäumten Plätzen sowie den reichen Kunstschätzen der Kirchen begeistern.

A181140 – Exkursion
Anneliese Döhring · Treffpunkt: Ostbahnhof, Mitte von Gleis 8 · Orleansplatz · sa 9.30 bis 18.00 Uhr · 1.8.2015 · Zugabfahrt voraussichtlich 9.52 Uhr · Rückkunft ca. 18.00 Uhr · € 22.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: anteilig Bahnfahrt (Bayernticket € 43.– für 5 Personen, Tickets hält die Dozentin bereit) · 19 Plätze

Die oberbayerischen Inn-Klöster
Wie Perlen einer Kette liegen historische Klöster am Lauf des Inn: Rott am Inn, wo Johann Michael Fischer, der Freskant Matthäus Günther und der Bildhauer Ignaz Günther eine faszinierende Klosterkirche des Rokoko schufen; das bezaubernde Frauenkloster Altenhohenau; Wasserburg, mit dem mittelalterlichen Stadtbild, der Pfarrkirche und der Liebfrauenkirche; die mächtige Kloster- und Wallfahrtskirche Attel und Au am Inn, ein Gründungswerk des bayerischen Kirchenbarock.
In Kooperation mit der Bayerischen Gemeinschaft für Geschichte und Kunst.

A181150 – Exkursion
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: Alter Botanischer Garten · Elisenstr · sa 8.30 bis 19.30 Uhr · 8.8.2015 · Busabfahrt: 8.30 Uhr · Rückkunft: ca. 19.30 Uhr · € 52.– · Keine Ermäßigung · Inklusive Eintritte · Anmeldung erforderlich · 30 bis 50 Plätze

Bayerischer Wald: Glas als Medium der Kunst
Fahrt über Deggendorf nach Burg Weißenstein, Refugium des Dichters Siegfried von Vegesack. Auf einem Quarzfelsen schuf der Glaskünstler Rudi Schmidt den „gläsernen Wald" als Symbol für die Glasstraße. In Ludwigsthal bei Zwiesel besuchen wir die neuromanische Kirche Herz Jesu von J. B. Schott und F. Hochstötter, Meilenstein des Jugendstils im sakralen Bereich. In der Glasmacherstadt Frauenau haben um das neue Glasmuseums mehr als 20 Glaskünstler die „gläsernen Gärten" angelegt (Freizeit).
Busexkursion in Kooperation mit Reisen und Bildung GmbH.

A181160 – Exkursion
Dr. Gerhard Pfahler/Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Treffpunkt: Alter Botanischer Garten · Elisenstr · di 7.30 bis 20.00 Uhr · 8.9.2015 · Busabfahrt: 7.30 Uhr · Rückkunft: ca. 20.00 Uhr · € 45.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt und örtliche Führungen · 30 bis 50 Plätze

Napoleon und Bayern – Tagesfahrt zur Bayerischen Landesausstellung 2015 nach Ingolstadt
Die Landesfestung Ingolstadt wurde auf Befehl Napoleons niedergelegt und vom bayerischen König Ludwig I. wieder aufgebaut. Im Neuen Schloss Ingolstadt wird die Geschichte Napoleons und seiner Zeit aus bayerischer Sicht erzählt. Glanz, Ruhm und Modernität stehen ständige Kriegszüge mit ihrem Tribut bei Soldaten und Zivilisten gegenüber. Wir besuchen die Ausstellung und spüren der Zeit in einem Rundgang in Ingolstadt nach.

A181111 – Exkursion
Dr. Beatrice Trost · Treffpunkt: Hauptbahnhof München · am Kopf des Bahngleises · sa 8.15 bis 19.30 Uhr · 12.9.2015 · Bahnabfahrt voraussichtlich 8.27 Uhr · Rückkunft ca. 18.30 Uhr · € 22.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte ca. € 9.– und anteilig Bahnfahrt (Bayernticket € 43.– für 5 Personen, Tickets hält die Dozentin bereit) · 19 Plätze

Bayreuth und Richard Wagner
Nach der Festspielsaison 2015 besuchen wir das Bayreuther Festspielhaus und lernen neben dem Zuschauerraum die Bühne und den Orchestergraben kennen. Der Weg durch die Stadt führt an weiteren Sehenswürdigkeiten vorbei, die zum Teil eine Verbindung zu dem Leben Richard Wagners haben. Nach einem Mittagessen besichtigen wir das im Sommer 2015 neueröffnete Richard-Wagner-Museum mit dem sanierten Wohnhaus des Künstlers „Villa Wahnfried" und dem neuerbauten Erweiterungsbau von Volker Staab.

A181170 – Exkursion
Dr. Beatrice Trost · Treffpunkt: Hauptbahnhof München, am Kopf des Bahngleises, 6.45 Uhr · Bayerstr. 10a · sa 6.45 bis 21.15 Uhr · 26.9.2015 · Zugabfahrt: 7.08 Uhr · Rückkunft: ca. 21.15 Uhr · € 22.– · Anmeldung erforderlich · Keine Ermäßigung · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 16.– und anteilig Bahnfahrt (Bayernticket € 43.– für 5 Personen, Tickets hält die Dozentin bereit) · Anmeldung erforderlich · 19 Plätze

Naturkundliche Erlebnis- und Familientouren

Vom Flusstal zum Höhenweg
Botanische Highlights an der Amper
Durch das Moos entlang der Amper gelangen wir in die Amperschlucht, wo sich der Fluss nach der Eiszeit ein Bett in den Moränenwall gegraben hat. Unterwegs entdecken wir feuchtigkeitsliebende Pflanzen wie Engelwurz und Kohldistel. Über einen Höhenweg mit herrlicher Aussicht auf das Moor und die Wallfahrtskirche St.Rasso kehren wir zurück zum Ausgangspunkt (Weglänge 9 km). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und wandertaugliche Schuhe, Getränke und Verpflegung

A313717 – Wanderung
Elisabeth Tratter · Treffpunkt: Bahnhof Grafrath · Bahnhofstr. 98 · sa 9.00 bis 13.00 Uhr · 18.7.2015 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Reißend – gezähmt – renaturiert
Die Isar prägt München
Jeder kennt und nutzt die Isar, aber was wissen wir wirklich über diese einmalige Naturlandschaft mitten in der Stadt? Wir erfahren einiges zur Geschichte der „Zähmung der Reißenden", und wie es schließlich zu ihrer Renaturierung kam. Was wurde gemacht, was davon kann man heute noch entdecken? Wie hat sich der Fluss nach seiner „Befreiung" entwickelt? Wir erleben die scheinbar „unverbaute" Isar und erfahren mehr über die Geologie und Ökologie unseres Wildflusses. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

A313451 – Führung – Thalkirchen
Julia Rahn · Treffpunkt: U3 Thalkirchen, Ausgang Tierpark, an der Rampe oben · so 10.00 bis 12.00 Uhr · 19.7.2015 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Sommer im Botanischen Garten
Der Botanische Garten in Nymphenburg, der vor kurzem 100 Jahre alt wurde, zählt zu den weltweit bedeutendsten Einrichtungen dieser Art. Prof. Dr. Jürke Grau, ehemaliger Direktor des Botanischen Gartens, zeigt Ihnen Besonderheiten und botanische Schätze. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

A313741 – Führung – Nymphenburg
Prof. Dr. Jürke Grau · Treffpunkt: Botanischer Garten, Eingang zu den Gewächshäusern · Menzinger Str. 65 · di 18.00 bis 20.00 Uhr · 21.7.2015 · € 7.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Mauersegler, Sperber und Biber
Sommerliches Treiben im Pasinger Stadtpark
Wir bewundern die jungen Mauersegler, diese Flugakrobaten, die pfeilschnell um die Häuserecken fegen. Die jungen Sperber, die den Horst verlassen haben, sind zwar flugfähig, aber noch nicht selbstständig: Auf Ästen sitzend schreien sie nach Futter und werden von den Altvögeln weiterversorgt. Seit einigen Jahren gibt es eine Biberkolonie im Stadtpark: Die Bibermutter verlässt vor Einbruch der Dämmerung mit ihren Jungen die Biberburg und mit etwas Glück können wir sie dabei beobachten. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Fernglas, wenn vorhanden, evtl. Getränke, wetterfeste Kleidung

A313569 – Exkursion – Pasing
Ulrich Engel · Treffpunkt: Lehrerparkplatz am Staatlichen Karlsgymnasium in Pasing · Bus 160, Haltestelle Avenariusplatz · Am Stadtpark 21 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 24.7.2015 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Wie Vögel schlafen:
Dämmerung im Nymphenburger Schlosspark
Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren
Dunkelheit senkt sich über das Schloss, und auch die vielen Vögel im Park suchen einen Platz für die Nacht. Warum fällt die schlafende Meise nicht vom Ast? Wieso schlafen viele Vögel im Stehen, manche sogar auf nur einem Bein? Bekommen Vögel beim Schlafen auf dem Wasser „kalte Füße"? Bei diesem Dämmerungsspaziergang erhalten Erwachsene und Kinder Antworten auf viele alltägliche Fragen rund um den Schlaf der Vögel. Und wenn wir Glück haben sehen wir sogar Vögel, die beim Fliegen schlafen! Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

A313447 – Führung – Nymphenburg
Silke Sorge · Treffpunkt: Schloss Nymphenburg · Freitreppe vor dem Schloss · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 24.7.2015 · € 7.– · Kinder: € 4.– · Anmeldung erforderlich (Kinder nur in Begleitung Erwachsener) · 20 Plätze

Der Geozoo Hellabrunn stellt sich vor
Die Tiere der Neuen Welt
Die vollkommene Trennung der Alten und Neuen Welt ist sehr jung. Noch während der letzten Eiszeit gab es über die Beringstraße eine Verbindung zwischen Asien und Nordamerika. Auch die Landbrücke zwischen Nord- und Südamerika ist „erst" etwa vier Millionen Jahre alt. Tierwanderungen zwischen den Kontinenten führten zur heutigen Artenverteilung. Dr. Ilse Tutter stellt dort heimische Säugetiere vor, wie Großkatzen, Primaten, Huf- und Nagetiere. Was hat das alles mit dem Urkontinent Gondwana zu tun?

A313309 – Führung – Harlaching
Dr. Ilse Tutter · Treffpunkt: Tierpark Hellabrunn, Flamingokasse (Ecke Schönstr.) · Tierparkstr. 30 · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 25.7.2015 · € 7.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt, bitte selbstständig entrichten · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Wildnis vor der Haustür – naturkundliche Führung
Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher
Auf dem Weg vom Petuelpark, vorbei am Generationengarten Richtung Harthof, entdecken Sie mit dem Diplom-Biologen Tobias Maier am Wegrand Wildblumen, Insekten und Vögel.
Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

A160106 – Führung – Schwabing-Nord
Tobias Maier · Treffpunkt: Stiftung Pfennigparade, Bushaltestelle · Barlachstr. 28 · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 30.7.2015 · € 8.– · 8 Plätze · ♿

Von der Pflanze in den Topf: der Weg des Honigs
Wieso räuchert der Imker sein Bienenvolk ein, bevor er den Kasten öffnet? Staunen Sie, wie im Bienenstock die Prinzipien Ordnung und Individualität umgesetzt werden. Schauen Sie dem Imker zu bei der Entnahme der Honigwaben und beim Schleudern des Honigs, den Sie auch kosten dürfen.
Sollte bei Ihnen der Wunsch aufkommen, selbst Bienen zu halten, erhalten Sie erste Antworten (Infos auch unter www.EinfachBienenHalten.de).
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: den Körper bedeckende Kleidung und feste Schuhe.

A313423 – Exkursion
Ulrich Miller · Treffpunkt: Dachau, am Parkplatz, gegenüber Holzhäuschen (S2 Dachau, Bus 291 nach Oberschleißheim, Bruckmannring) · Obergrashof 1 · fr 16.00 bis 19.00 Uhr · 31.7.2015 · € 11.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Japanische Gärten in Augsburg
Annette Schörner, die Gartenbau studiert und lange in Japan gelebt und gearbeitet hat, führt uns zuerst zu den Steinsetzungen im Rudolf-Diesel-Gedächtnishain. Nach der Mittagseinkehr im Kastaniengarten des Botanischen Gartens besichtigen wir den berühmten Japanischen Garten dort, eine der schönsten japanischen Gartenschöpfungen außerhalb Japans. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: evtl. Getränke und Verpflegung, wetterfeste Kleidung

A313497 – Exkursion
Annette Schörner · Treffpunkt: Hauptbahnhof München am Kopf des Bahngleises · sa 9.45 bis 16.45 Uhr · Pausen nach Absprache · 1.8.2015 · € 20.– · Vor Ort zu zahlen: Anteil am Bayernticket, Kauf gemeinsam 20 min vor Zugabfahrt um 10.04 Uhr, Eintritt Botanischer Garten Augsburg € 3.–, Mittagseinkehr · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Bäume (er)kennen leicht gemacht
Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren
Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher
Wir lernen, Bäume und Sträucher anhand ihrer Blätter, Rinde und Früchte zu bestimmen. Kleine Anekdoten und Geschichten zeigen, wie spannend Verwendung, Bedeutung und Kulturgeschichte einzelner Baumarten sein können.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

A313479 – Exkursion – Schwabing
Tobias Maier · Treffpunkt: Scheidplatz, Südende, Ecke Voelderndorffstr. · so 10.00 bis 12.00 Uhr · 2.8.2015 · € 8.– · Kinder: € 4.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿

Urwald vor der Haustür
Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren
Die alten Hangwälder im Grünwalder Isartal gelten als Schatzkammer der Artenvielfalt. Uralte Buchen und Fichten, viel Totholz und eine große Zahl blühender Sträucher und Kräuter auf teilweise feuchten Böden ziehen uns in ihren Bann. Am Abend ertönen die Reviergesänge der vielen Vogelarten fast genauso wie zur Morgendämmerung. Auf geheimnisvollen Pfaden erkunden wir die Tier- und Pflanzenwelt.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: evtl. Getränke, wetterfeste Kleidung

A313501 – Exkursion – Grünwald
Manfred Siering · Treffpunkt: · Grünwalder Isarbrücke, Ostende, am Kiosk · fr 16.00 bis 19.00 Uhr · 7.8.2015 · € 11.– · Kinder: € 6.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Patienten mit Krallen und Hakenschnabel
Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren
Wilhelm Holzer stellt seine Auffangstation in Freising vor, in der er Greifvögel und Eulen aufnimmt und versorgt, und erläutert die Maßnahmen zur Rehabilitierung der Vogelpatienten. Mit etwas Glück können Sie das Flugtraining eines Turmfalken beobachten und sind bei der Beringung und anschließenden Auswilderung eines „Patienten" live dabei. In kleinen Arbeitsgruppen untersuchen und vergleichen Sie die Gewölle der verschiedenen Greifvögel und Eulen.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

A313461 – Seminar
Wilhelm Holzer · Treffpunkt: Parkplatz Landratsamt Freising, vor Bayern Loden Feller (MVV-Bus 620 vom Bahnhof) · Teilnehmer werden auf PKWs verteilt · Landshuter Str. 31 · so 13.45 bis 17.00 Uhr · 9.8.2015 · € 12.– · Kinder: € 6.– · Anmeldung erforderlich (Kinder nur in Begleitung Erwachsener) · 16 Plätze

Botanische Entdeckungen im Teufelsgraben
Steil steigen die waldbewachsenen Hänge des Teufelsgrabens auf, eines eiszeitlichen Schmelzwassertales. Wir entdecken Pestwurz mit ihren riesigen Blättern, Gelben Eisenhut, Springkraut und Bergflockenblume, über moosbewachsene Kalktuffe rieselt Quellwasser. In Grub überqueren wir die Mangfall (Weglänge 10 km). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und wandertaugliche Schuhe, Getränke und Verpflegung

A313719 – Wanderung
Elisabeth Tratter · Treffpunkt: S7-Bahnhof · Kreuzstr. · sa 9.45 bis 14.15 Uhr · 29.8.2015 · € 17.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Jäger der Nacht: Fledermäuse im Englischen Garten
Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren
Mit den Ohren sehen und mit den Händen fliegen? Kopfüber schlafen? Was für uns unvorstellbar ist, ist für die geheimnisumwitterten Nachttiere ein Leichtes. Mit dem Bat-Detektor hören wir den Flugakrobaten beim „Weg finden" zu. Wir erfahren, wie sie leben und jagen – und ob es Vampire wirklich gibt. Eine lebende Fledermaus können wir aus nächster Nähe bewundern.
Bei starkem Regen oder Wind muss die Führung ausfallen.
In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Fledermäuse des Landesbundes für Vogelschutz in Bayern e. V.

A313437 – Führung – Schwabing
Dr. Irene Frey-Mann · Treffpunkt: (Bus 54 Richtung Lorettoplatz) · Bushaltestelle Chinesischer Turm · fr 18.30 bis 20.30 Uhr · 11.9.2015 · € 7.– · Kinder: € 4.– · Anmeldung erforderlich (Kinder nur in Begleitung Erwachsener) · 30 Plätze

Busexkursion zum bayrischen Amazonas:
Die Isarmündung bei Plattling
Mit dem Bus fahren wir zum Infohaus Isarmündung: In einer zweistündigen Führung erfahren wir Details zum Flusssystem Isar, zu Natur- und Hochwasserschutz und erkunden die Auenlandschaft inmitten eines herrlichen Naturschutzgebietes von europaweiter Bedeutung. Nach der Mittagseinkehr wandern wir mit der kräuterkundigen Heilpraktikerin Astrid Süßmuth vom inzwischen verlassenen Dorf Isarmünd zum Zusammenfluss von Isar und Donau und entdecken den Auwald mit seinen botanischen Besonderheiten.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: evtl. Getränke und Verpflegung, wetterfeste Kleidung

A313889 – Exkursion – Fröttmaning
Astrid Süßmuth · Treffpunkt: Busterminal Fröttmaning, park and ride (U6) · Werner-Heisenberg-Allee 21 · fr 8.00 bis 18.00 Uhr · 25.9.2015 · € 57.– · Vor Ort zu zahlen: Führungsgebühr Infohaus € 4.– · Anmeldung erforderlich · 24 Plätze

Geologische Exkursionen, Wanderungen & Seminare

Durch die Leutschklamm
auf die aussichtsreiche Ederkanzel
Auf dem Weg nach Mittenwald schlängelt sich die Leutascher Ache wild tosend durch den tiefen Einschnitt im Gestein und hinterlässt bizarre Einbuchtungen und Nischen. Kurz vor dem Gasthof Mühle geht es im Halbschatten durch den Bergwald zur Ederkanzel hoch (weniger als 300 Höhenmeter), wo wir mittags einkehren. Beim Panoramablick auf drei Täler und mehrere Gebirgsstöcke erklärt Josef Karner von Geo-Trip die lokalen Besonderheiten und geologischen Strukturen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Schwindelfreiheit zur Begehung der Klamm erforderlich! Bitte mitbringen: evtl. Stöcke, Fotoapparat, wetterfeste Kleidung und Bergschuhe

A313615 – Wanderung
Sepp Karner/Vera Karner · Treffpunkt: · Anreise möglich mit Zug · Eingang Leutschklamm in Mittenwald · sa 9.30 bis 16.00 Uhr · 25.7.2015 · € 24.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Mit dem „Steineflüsterer" im oberen Isartal
Die obere Isar ist ein El Dorado für Steinesammler. Welche Steine finden wir, wie sind sie entstanden und wie sind sie hierher gekommen? Leicht verständlich und unterhaltsam erklärt Josef Karner die unglaubliche Kiesel-Vielfalt. Anschließend besichtigen Sie das Naturmuseum „Haus der Steine", in dem Natursteine künstlerisch präsentiert werden. Herr Karner führt vor, wie durch das Schleifen eines Kieselsteins eine ganz neue und beeindruckende Optik entsteht. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: evtl. Rucksack für besonders schöne Kieselfunde, wetterfeste Kleidung

A313613 – Exkursion
Sepp Karner/Vera Karner · Treffpunkt: Krün, Bushaltestelle Gh. Post/Cafe Kranzbach (Bus 9608 aus Kochel) · Walchenseestr. 9 · sa 10.30 bis 13.00 Uhr · 1.8.2015 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Vom Museum an die Isar:
Vielfalt der Kieselsteine in Theorie und Praxis
In der Abteilung „Unruhige Erde" im Museum Mensch und Natur erhalten Sie eine Einführung in die geologischen Prozesse, durch die unterschiedliche Gesteinsarten und Minerale entstehen. Zwei Tage später machen wir mitten in der Stadt eine Exkursion ans Isarufer: In der Vielfalt der Kiesel lassen sich fast alle Gesteinsarten wiederfinden und erzählen dabei die Entstehungsgeschichte der „rolling stones". Die Exkursion findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

A313669 – Seminar
Dr. Peter Deters-Itzelsberger · Museum Mensch und Natur · Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, Museumseingang · do 18.15 bis 19.45 Uhr · 6.8.2015 · Exkursion: sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 8.8.2015 · € 17.– · Vor Ort zu zahlen: ermäßigter Museumseintritt € 2.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Toteislöcher und Eisrandterrassen:
Spuren der Eiszeit an den Osterseen
Die Gletscher und die das Schmelzwasser abtransportierenden Flüsse haben eine vielfältige Hügellandschaft geschaffen. Die Geologin Petra Schenk erklärt, wie all diese „Schotterhaufen" entstanden sind. Nebenbei passieren wir einige kulturgeschichtliche Highlights wie die Heuwinklkapelle vor dem Brandlerbichl oder die Kirnberg Kapelle. In Antdorf, wo der Moränenrücken fantastische Ausblicke nach Norden bietet, kehren wir mittags im Gasthaus zur Post beim Petermichl ein (Wegstrecke ca. 14 km). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: evtl. Sonnenschutz, Getränke, wetterfeste Kleidung, feste Schuhe

A313639 – Wanderung
Petra Schenk · Treffpunkt: Bahnhof Iffeldorf · Am Bahnhof 1 · so 9.00 bis 16.00 Uhr · 20.9.2015 · € 26.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Geo-Trip und Pamoramablick:
Von Mittenwald auf den Kranzberg
Den Einstieg bildet der von Geo-Trip konzipierte Geologische Lehrpfad Mittenwald, der anschaulich die Entstehungsgeschichte der Region erklärt. Über den Lautersee gehen wir zum Kranzberghaus (ca. 3 Stunden, weniger als 400 Höhenmeter), wo wir einkehren. Josef Karner von Geo-Trip erklärt anhand des Panoramablicks auf Wetterstein, Karwendel und das obere Isartal die Eigenheiten dieser Gebirgslandschaft. Zurück geht es in ca. 1,5 Stunden über schöne Wanderwege ins Tal. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: evtl. Rucksack für besonders schöne Kieselfunde, wetterfeste Kleidung

A313617 – Wanderung
Sepp Karner/Vera Karner · Treffpunkt: Talstation der Kranzbergbahn in Mittenwald, dort kostenpflichtiger Parkplatz · Anreise mit Zug München-Mittenwald · Kranzbergstr. 24 · sa 10.30 bis 17.00 Uhr · 26.9.2015 · € 24.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Sommerfrische an der Isar: Naturerlebnis Wasser
Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren
Ausgerüstet mit Kescher und Becherlupe entdecken wir, welche Lebewesen sich in den Bächen in Isarnähe verbergen und was sie uns über die Wasserqualität verraten. Am Ufer der „großen Schwester" hören wir spannende und interessante Geschichten zum Thema Wasser und lernen durch interaktive Naturerfahrungsspiele den Lebensraum Fluss besser kennen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, nicht aber bei Hochwasser!
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und wasserfeste Schuhe (wenn möglich Gummistiefel), wenn vorhanden Kescher und Becherlupe (werden auch gestellt)

A313831 – Exkursion – Thalkirchen
Stefanie Sauerland · Treffpunkt: U3 Thalkirchen, Ausgang Tierpark, an der Rampe oben · sa 16.00 bis 19.00 Uhr · 1.8.2015 · € 12.– · Kinder: € 6.– · Anmeldung erforderlich (Kinder nur in Begleitung Erwachsener) · 15 Plätze

Essbare Wildpflanzen und Heilkräuter

Die „grünen Wilden": essbare Sommerkräuter
Entdecken Sie würzige Kräuter wie Quendel, Thymian oder Mädesüß! Die Kräuterpädagogin Andrea Winkler erklärt volksheilkundliche Überlieferungen und Kulturgeschichtliches und gibt wertvolle Bestimmungs-, Sammel- und Verwendungstipps. Genießen Sie im Anschluss bei einer gemeinsam zubereiteten Wildkräuterbrotzeit die Geschmacksvielfalt unserer heimischen Natur. Sie erhalten ein Skript mit den Rezepten. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Brotzeitbrett, Messer, Vorratsdose, wetterfeste Kleidung

A313829 – Exkursion
Andrea Winkler · Treffpunkt: Bahnhof Benediktbeuern · Bahnhofplatz 5 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 19.7.2015 · € 15.– · Zuzüglich € 7.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Heilpflanzen sammeln im Voralpenland
Rund um Fischbachau lernen wir die Heilpflanzen des Sommers kennen und erfahren das Wichtigste über ihre Anwendung. Johanniskraut, Schafgarbe, Wilder Majoran, Frauenmantel, Beifuß, Wasserminze, Wiesensalbei und Feldthymian sind die Stars dieser reichen Zeit. Sie erhalten Tipps für das richtige Sammeln und Aufbewahren der Heilpflanzen und praktische Rezepte für die Hausapotheke.
Bahnfahrer treffen sich um 8.45 Uhr München Hbf BOB Schalter bei Gleis 34 zum Kauf von Gruppentickets.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und wandertaugliche Schuhe, Getränke und Verpflegung

A313849 – Wanderung
Eva März · Treffpunkt: Bahnhof Fischbachau · Bahnhofstr. 30 · sa 10.15 bis 16.45 Uhr · 8.8.2015 · € 24.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Wildpflanzen des Spätsommers im Hagenauer Wald
In verschiedenen Wachstumsperioden sehen Pflanzen oft sehr unterschiedlich aus und haben auch unterschiedliche Wirkungen. Die Wildkräuterführerin Miriam Crämer führt durch das Freisinger Umland, zeigt für die Jahreszeit typische Pflanzen, ihre Erkennungsmerkmale und erklärt die Heilwirkungen. Lassen Sie sich überraschen von der Vitalität der Frühlingskräuter, vom Blütenzauber des Sommers und von der Fülle und Farbenpracht der Beeren und Samen des Spätsommers. Script für € 5.– vor Ort erhältlich. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Jutetasche, wetterfeste Kleidung

A313815 – Exkursion
Miriam Crämer · Treffpunkt: Sportplatz des Sportverein Langenbach (Fußweg vom Bahnhof ca. 15 Minuten) · Inkofener Str. 1 · so 15.00 bis 17.00 Uhr · 30.8.2015 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Köstlichkeiten der Wildnisküche:
Früchte und Beeren des Herbstes
Viele sogenannte Unkräuter sind nicht nur essbar, sondern schmecken gut und sind sehr gesund. Unter Anleitung der Wildnisköchin Stefanie Sauerland bereiten Sie aus frisch gesammelten Zutaten passend zur Jahreszeit verschiedene Gerichte – zum Teil mit dem Wildnis-Kocher – und kosten diese. Sie erhalten Rezepte zum Mitnehmen und erfahren Details zu Biologie und Kulturgeschichte der Pflanzen.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Starkregen und Gewitter. Bei zweifelhafter Wetterlage Rückfrage bei Dozentin am Veranstaltungstag zwischen 9 und 10 Uhr unter Telefon 01 78–6 83 18 54.
Bitte mitbringen: Suppenteller, Teelöffel, Messer, Schnapsglas, Becher, Getränke, wetterfeste Kleidung

A313839 – Exkursion – Sendling-Westpark
Stefanie Sauerland · Treffpunkt: U6 Westpark, oben, am Gartenbogen · Klaiser Weg · sa 13.30 bis 16.30 Uhr · 12.9.2015 · € 12.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Schafgarbe und Wundklee:
Outdoor-Apotheke auf den Almwiesen am Spitzstein
Noch im späten Bergsommer zeigt sich auf den Almwiesen am Spitzstein eine bemerkenswerten Blütenpracht. Viele dieser Pflanzen sind bewährte Heilpflanzen. Die kräuterkundige Heilpraktikerin und Bergsteigerin Astrid Süßmuth verrät auf diesem Bergkräuter-Erlebnistag, welche Kräuter besonders empfehlenswert für die Hausapotheke sind und wie diese angewendet werden können. Nach der Wanderung Einkehr am Spitzsteinhaus möglich. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Voraussetzungen: Trittsicherheit in alpinem Gelände und Kondition für Aufstieg über 450 Höhenmeter/ca. 2 Std.
Bitte mitbringen: evtl. Sonnenschutz, Getränke und Verpflegung, wetterfeste Kleidung und Bergschuhe

A313879 – Exkursion
Astrid Süßmuth · Treffpunkt: Parkplatz an der Goglalm (mit PKW Richtung Spitzstein) · Almen 43 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 19.9.2015 · € 26.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Heilende Wurzeln, Beeren und Rinden
bei Türkenfeld
Wurzeln, Beeren und Rinden nehmen einen speziellen Platz in der Heilkunde ein. Erfahren Sie das Wichtigste über die typischen Heilpflanzen des Spätsommers und deren Anwendung. Dazu graben wir Wurzeln aus und sammeln Beeren und Rinden. Wir setzen eine Tinktur an und Sie erhalten Rezepte und Tipps zur Verwendung in der Hausapotheke.
Bitte mitbringen: Stofftasche oder Papiertüten für Sammelgut, Schere, Schreibzeug, evtl. persönliche Pflanzenbücher, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

A313845 – Exkursion
Eva März · Treffpunkt: S4-Bahnhof Türkenfeld · Bahnhofstr. 47 · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 27.9.2015 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Pilzkundliche Wanderungen

Wie bestimme ich einen Pilz?
Christoph Hahn führt durch diese abwechslungsreichen Mischwaldgebiete und erklärt, wie Sie die gefundenen Arten bestimmen. Sie erhalten Sammel- und Verwendungstipps und erfahren einiges zur Ökologie der Pilze.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. In Zusammenarbeit mit dem Verein für Pilzkunde München e. V.
Bitte mitbringen: Pilzmesser, Körbchen, wenn vorhanden Literatur und Handlupe, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

A313981 – Pilzwanderung bei Weßling
Dr. Christoph Hahn · Treffpunkt: S8-Bahnhof Weßling · Bahnhofstr. 11 · sa 10.30 bis 14.30 Uhr · 25.7.2015 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

A313983 – Pilzwanderung bei Schöngeising
Dr. Christoph Hahn · Treffpunkt: S4-Bahnhof Schöngeising · Am Bahnhof · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 26.7.2015 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

A313985 – Pilzwanderung bei Petershausen
Dr. Christoph Hahn · Treffpunkt: S2-Bahnhof Petershausen · Bahnhofstr. 38 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 19.9.2015 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

A313987 – Pilzwanderung bei Mammendorf
Dr. Christoph Hahn · Treffpunkt: S3-Bahnhof Mammendorf · Bahnhof 3 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 20.9.2015 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Pilze erkennen und bestimmen
Das Bestimmen wichtiger Speise- und Giftpilze wird vor Ort geübt. Zusätzlich erhalten Sie allgemein interessante Informationen zu den Pilzen und zum Wald.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. In Zusammenarbeit mit dem Verein für Pilzkunde München e. V.
Bitte mitbringen: Pilzmesser, Körbchen, wenn vorhanden Literatur und Handlupe, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

A313973 – Exkursion im Mischwald bei Deisenhofen
Edmund Garnweidner · Treffpunkt: S3-Bahnhof Deisenhofen · Bahnhofsplatz 1 · sa 9.00 bis 13.00 Uhr · 29.8.2015 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

A313977 – Exkursion am Isarhochufer bei Grünwald
Edmund Garnweidner · Treffpunkt: Grünwald, Endhaltestelle Tram 25 · Derbolfinger Platz · so 9.00 bis 13.00 Uhr · 6.9.2015 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Die Welt der Pilze
Wir suchen, bestimmen und sammeln die im Mischwald wachsenden Pilzarten und erfahren mehr über deren ökologische Bedeutung im Naturhaushalt. Sie erhalten nützliche Praxistipps zur Bestimmung und Verwendung von Waldpilzen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. In Zusammenarbeit mit dem Verein für Pilzkunde München e. V.
Bitte mitbringen: Pilzmesser, Körbchen, wenn vorhanden Literatur und Handlupe, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke

A313905 – Exkursion im Forstenrieder Park
Werner Edelmann · Treffpunk Bahnhof Baierbrunn · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 12.9.2015 · € 11.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

A313907 – Exkursion am idyllischen Hackensee
Werner Edelmann · Treffpunkt: Waldparkplatz Hackensee, Kleinhartpenning bei Holzkirchen. · Hackenseestr. · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 13.9.2015 · € 11.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Reisevorträge

Neapel ungeschminkt: das Leben in den Gassen
Will man Neapel begreifen, muss man tief in das Gassengewirr der Stadt eindringen. Ein Spaziergang durch die Quartieri Spagnoli oder die Gassen der Altstadt bietet einen Blick auf den neapolitanischen Alltag. Die Bauweise der Häuser mit den ebenerdigen Wohnungen, den „bassi", ermöglicht ein intensives, enges Zusammenleben, das dem kommunikativen Charakter der neapolitanischen Gesellschaft entspricht. „Das ist es, was Neapel so einzigartig macht." sagt Antonio Macri, der selbst in einem „basso" geboren wurde.

A183080 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig
Antonio Macri · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Phlegräischen Felder bei Neapel
15 km westlich von Neapel liegen die „brennenden Felder". So nannten die Griechen die Landschaft und gründeten 700 Jahre v. Chr. hier die Siedlung Cumae. An diesem geheimnisvollen Ort verschmelzen Geschichte, Legende und Mythos mit einer sich ständig wandelnden Natur. Zahlreiche historische und poetische Erinnerungen knüpfen sich an diese Gegend und erhöhen ihren unvergleichlichen Reiz. Die Solfatara, Pozzuoli und der archäologische Unterwasserpark von Baia sind steinerne Zeugen, der von Homer und Vergil besungenen Mythen.

A183460 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig
Antonio Macri · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 17.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Der Franziskusweg (Teil 1)
Von Florenz nach Assisi – ein Pilgerweg für alle Sinne
Der Franziskusweg beginnt am Minoritenkloster Santa Croce. Dort werden Reliquien des hl. Franz von Assisi aufbewahrt. Von der Stadt geht es in die Natur, hinauf auf den Passo della Consuma, 1050 Meter über dem Meeresspiegel. Ab hier führt der Pilgerweg an den Klöstern Camaldoli, Chiusi della Verna und Montecasale vorbei. Städte wie Gubbio und Assisi sind kulturelle Highlights. Atemberaubende Blicke über den Apennin, interessante Begegnungen, Naturschönheiten und kulinarische Spezialitäten der Toskana und Umbriens erwarten die Pilgernden.

A183410 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig
Simone Ochsenkühn/Anton Ochsenkühn · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 25.9.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Der Franziskusweg (Teil 2)
Von Assisi nach Rom – ein Pilgerweg für alle Sinne
Begleiten Sie Simone und Anton Ochsenkühn auf dem Pilgerweg des Heiligen Franz von Assisi von der beeindruckenden Basilika in Assisi, hinauf auf den Monte Subasio, hinab zu den berühmten Weinorten Montefalco und Spoleto. Im Rietital erwartet sie eine unglaublich schöne Landschaft, herrliches Essen und Sehenswürdigkeiten, die den Lebensweg und die Philosophie des Hl. Franziskus bezeugen. In der Region Latium spürt man bereits die Gegenwart und den Einfluss der mächtigen Stadt Rom.

A183415 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig
Simone Ochsenkühn/Anton Ochsenkühn · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 29.9.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Oman – faszinierendes Kultur- und Reiseland im Süden Arabiens
Horst Münzinger ist seit über zehn Jahren regelmäßig allein und mit Besuchern in Muskat und im inneren Oman unterwegs. Er kennt wildromantische Ausflugsziele ebenso wie die bewegte Geschichte des Landes, den Alltag und die Mentalität seiner Bewohner. Für Kulturinteressierte und für Urlaubsreisende, ebenso für Naturbegeisterte und Abenteurer eröffnen sich mit dieser Fotodokumentation faszinierende Sichtweisen auf das arabische Sultanat am indischen Ozean.

A183660 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig
Horst Münzinger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.9.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Irans Reichtümer
Eine Reise in ein Land von Größe und Schönheit
Negative Schlagzeilen prägen allzu oft unser Bild des Iran. Darüber wird vergessen, welche Schätze das Land birgt: Achämeniden und Parther, Sassaniden und Römer haben in der Region zwischen Kaspischem Meer und Persischen Golf grandiose Spuren hinterlassen. Das Erbe Mesopotamiens in Choga Tsambil, die Säulen von Persepolis und die Felsengräber der persischen Könige sind Ziele einer Reise durch Glanz und Schönheit des einstigen Großreiches. Der Alltag von heute ist Erbe dieser Kultur. Nicht umsonst ist der Iran wieder ein Boom-Reiseland geworden.

A183710 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig
Ernst W. Kölnsperger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.9.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Islamischer Iran – vom Mittelalter ins Land der Ayatollas
„Angelockt vom Duft der Rosen" wird man noch heute, wenn man das Grab des Dichters Hafis besucht, den Goethe als Wesensverwandten schätzte. Die einstige Weltstadt Isfahan prunkt mit Palästen, Moscheen und dem Midan-e-Imam, einem der schönsten Plätze der Welt. Wissenschaft, Kunst und Dichtung bezauberten die Reisenden einst wie heute. Alte Karawansereien und neue Teehäuser laden zum Verweilen, Genießen und Staunen ein. Und der heutige Iran? Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen.

A183720 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig
Ernst W. Kölnsperger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.9.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Höhepunkte entlang der Seidenstraße
Usbekistan, Kirgistan und Westchina
Bis heute spürt man in Zentralasien den Atem der legendären Seidenstraße, auf der nicht nur Gewürze, Seide und Porzellan transportiert, sondern auch Religionen und Kulturen verbreitet wurden. Sie verlief durch abwechslungsreiche Landschaften: die rote Wüste Kisilkum, das fruchtbare Fergana-Tal, die bunten Gebirge des Pamir und des Tian-Shan mit gewaltigen Siebentausendern. Prächtige Oasen in Usbekistan sind Zeugen islamischer Architektur. Kirgistan fasziniert mit alter Nomadenkultur. Ein Erlebnis ist der Viehmarkt im chinesischen Kaschgar.

A183730 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig
Marina Novikova · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 3.9.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Rajasthan – im Land der Maharadschas
Entdecken Sie mit uns einen der faszinierendsten Bundesstaaten Indiens! Studienreiseleiter und Autor Christian Krug präsentiert das ländliche Rajasthan genauso wie die beeindruckenden Maharadscha-Paläste und die verwinkelten Gassen alter Basare. Weitere Höhepunkte sind die Marmortempel der Jains, die prachtvollen Handelshäuser im Shekawati, das Observatorium in Jaipur, New Delhi und das Taj Mahal in Agra.

A183780 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig
Christian Krug · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 22.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Südindien – die wunderschöne Unbekannte
Kerala ist bekannt als Paradies mit Stränden und Palmenwäldern. Doch Südindien ist mehr: Tamil Nadu mit seinen riesigen Tempelanlagen, Karnataka mit grandiosen Landschaften und muslimischem Erbe, Andra Pradesh mit seiner Hightech-Metropole Hyderabad. Der Vortrag entführt zu bekannten und unbekannten Plätzen in Indiens Süden und beschreibt die Gegensätze zum vielbereisten Norden.

A183790 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig
Christian Krug · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 23.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Myanmar – Land der goldenen Pagoden
Eine klassische Reise (Teil 1)
Erst vor wenigen Jahren hat Myanmar, wie die Burmesen ihre Heimat wieder nennen, die selbst gewählte Isolation verlassen. Die Aufbruchstimmung ist seit dem politischen Comeback von Aung San Suu Kyi überall zu spüren. Ein Land voller Faszination, geprägt von der Tradition des Buddhismus, eröffnet dem Besucher eine märchenhafte Welt: Die Shwedagon-Pagode in Yangon, der Goldene Felsen oder die Höhlen von Pindaya sind heute voll religiösen Lebens. Die Stadt Bagan mit ihren einstmals 8000 Tempeln ist eine der großartigsten Kulturstätten der Welt.

A183810 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig
Ernst W. Kölnsperger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 1.9.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Myanmar – Land der goldenen Pagoden
Auf neuen Pfaden (Teil 2)
Wer Bagan mit 8000 Tempeln und Pagoden kennengelernt und am Goldenen Felsen die Gläubigen beim Beten erlebt hat, will mehr von Myanmar sehen. Er wird reich belohnt, wenn er, vorbei an den Höhlen von Hpa, auf Kiplings Spuren die alte Hafenstadt Moulmein besucht, in den Süden bis Dawei zieht, oder zwischen Lashio, Hsipaw und Pyin Oo Lwin große Buddhastatuen, überwältigende Tempelanlagen und fantastische Natur erlebt. Das jetzt erreichbare unberührte Myanmar bietet ebenso viele Höhepunkte wie die klassische Reiseroute im Land der goldenen Pagoden.

A183820 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig
Ernst W. Kölnsperger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 15.9.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Backpacking – aber wie?
Der Trend zum Backpacking steig, aus gutem Grund. Man reist kostengünstiger, ist näher an Land und Leuten, kann mehr Abenteuerluft schnuppern und ist vermeintlich unabhängiger. Aber wenn man die Sache falsch angeht, kann aus diesem Segen schnell ein Fluch werden, der die Reise stark belastet. Mit jeder Menge Material zum Anfassen und Ausprobieren, veranschaulicht durch Anekdoten und persönliche Erfahrungen, erhalten Sie Tipps, damit Sie auf evtl. Schwierigkeiten im Ausland vorbereitet sind, und den persönlichen Trip wirklich genießen zu können.

A184000 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig
Lukas Linner · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 11.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Sabbatical – auf Tour in Südamerika
Haben Sie schon davon geträumt, Ihren Job eine Zeit lang an den Nagel zu hängen, um die Welt zu entdecken? Michael Stiegler erfüllte sich diesen Traum. Er kündigte seinen Job als Banker, um mit seiner Freundin Südamerika zu durchqueren. Auf der Reise von der karibischen Insel Bonaire bis nach Feuerland entstanden beeindruckende Bilder aus Venezuela, Peru, Chile, Argentinien, Uruguay und Brasilien. Heute will der Coach Menschen bei der Verwirklichung ihrer Träume unterstützen. Freuen Sie sich auf authentische Erfahrungen und wertvolle Tipps.

A184020 – Digitale Bildpräsentation – Gasteig
Michael Stiegler · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 4.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Studienreisen 2015

Städtereisen, Kulturlandschaften, aktuelle Ausstellungen

Erleben Sie informative Städtereisen, historische Kulturlandschaften und aktuelle Ausstellungen mit der Münchner Volkshochschule!
Unsere engagierten, kompetenten Studienreiseleiter/innen begleiten Sie ab/bis München. Sie haben die Reise inhaltlich vorbereitet und stimmen Sie vor der Abreise mit einem Vortrag auf das Thema der Studienreise ein. Mit ihrer Organisation, ihren Erläuterungen, Tipps und Informationen machen sie die Studienreisen zu einem besonderen Erlebnis.
Die Studienreisen finden in enger Kooperation mit Reiseveranstaltern statt, die bei der Auswahl der Hotels, der Verkehrsmittel und Kartenreservierung auf Komfort und Bequemlichkeit Wert gelegt haben. Die Eintritte der ausgeschriebenen Reiseverläufe sind in der Regel im Reisepreis enthalten.

Haben Sie Fragen zum Inhalt oder zum organisatorischen Ablauf der Reisen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Telefon (089) 44478 0-10/51
E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de
www.mvhs.de/unterwegs

Zeichenerklärung:
AE = Abendessen
DZ = Doppelzimmer
EZ = Einzelzimmer
F = Frühstück
HP = Halbpension
ME = Mittagessen
TN = Teilnehmer
Ü = Übernachtung

Seerosen, Meerblicke und Fluss-Schlösser
UNESCO-Weltkulturerbestätten in Frankreich
28. August bis 5. September 2015

Der französische Adel errichtete im Loiretal prächtige Renaissanceschlösser, wie Blois oder Chambord. Schloss Versailles bei Paris war Vorbild für zahlreiche Barockschlösser. 90 km von Paris entfernt begeistert die hochgotische Kathedrale von Chartres. In der Normandie besuchen wir Rouen und Le Havre, den Teppich von Bayeux und die Klosterburg Saint-Michel. Auch den Garten des Impressionisten Claude Monet, die Landungsküste der alliierten Truppen sowie die eleganten Seebäder werden wir erleben.

Programmverlauf in Stichworten:

Fr, 28. August:
6.27 Uhr Abfahrt München Hbf mit dem TGV nach Paris Est, Ankunft 12.35 Uhr (Dauer 6.08 Std.), anschließend Stadtrundfahrt und Spaziergang entlang der Seine mit den Kaianlagen (UNESCO-Weltkulturerbe). Im Quartier Latin frühes AE, 3 x Ü im Hotel ***Mercure Versailles Château

Sa, 29. August:
Besichtigung der Schloss- und Gartenanlagen von Versailles, nachmittags Besuch der Kathedrale von Chartres, AE

So, 30. August:
Ausflug zum Schloss Fontainebleau und dem mittelalterlichen Städtchen Provins, Ü in Versailles

Mo, 31. August:
Über Monets Garten in Giverny und Rouen Fahrt in den Badeort Trouville, 3 x Ü im ****Hotel Kyriad Prestige Trouville-sur-mer, AE

Di, 1. September:
Ausflug zum Mont Saint Michel und zum Teppich von Bayeux, Picknick, kleine Wanderung an den Plages du Débarquement, Badegelegenheit.

Mi, 2. September:
Ausflug nach Le Havre, nachmittags Badegelegenheit

Do, 3. September:
Über die Altstadt von Le Mans und die Schlösser Amboise und Chenonceau Fahrt nach Blois , 2 x Ü im ***Hotel Mercure Blois Centre, AE

Fr, 4. September:
Besichtigung der Loire-Schlösser von Blois und Chambord, Picknick, kleine Wanderung im Loiretal, anschließend Licht- und Tonschau im Schloss von Blois

Sa, 5. September:
Busfahrt nach Paris (Musée Marmottan) und Rückfahrt nach München ca. 15.25–21.36 Uhr mit dem TGV

Das detaillierte Reiseprogramm erhalten Sie auf Anfrage im Fachgebiet, Tel. (089) 44 47 80–51 oder unter E-Mail:regina.wagner-gebhard@mvhs.de

Leistungen:
Fahrt mit dem TGV München – Paris und zurück, 8 x Ü/Frühstücksbüfett in ***und ****Hotels, 4 Mahlzeiten, 2 Picknicks, Busfahrten mit bequemem Fernreisebus mit Toilette, sämtliche Eintritte und Führungen lt. Programm, Reiserücktrittskostenversicherung, Reisepreissicherungsschein, Reiseleitung ab/bis München.

A185060 – Studienreise
Reiseleitung: Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Reiseveranstalter: Reisen und Bildung GmbH · 28.8. bis 5.9.2015 · Reisepreis im DZ: € 1983.– (TN 20–28) · EZ-Zuschlag: € 380.– · Anmeldung im Fachgebiet, Telefon (089) 44 47 80–51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldeschluss: 29.6.2015, danach auf Anfrage · Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis zum Anmeldeschluss abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl von 20 Teilnehmern nicht erreicht werden.

Auf den Spuren der Hohenzollern
9. bis 13. September 2015
Anlässlich der 600. Wiederkehr der Verleihung der Kurwürde (1415) für die Mark Brandenburg an das Haus Hohenzollern folgen wir seinen Spuren von der Stammburg auf der Zollernalb zum Schloss in Sigmaringen und weiter über die einstige Markgrafschaft Ansbach-Bayreuth bis nach Potsdam, Berlin und Brandenburg.

Mi, 9. September:
Busfahrt von München Hbf. 7.00 Uhr via Ulm und Stuttgart Flughafen (Zustieg 10.00 Uhr) zur Burg Hohenzollern bei Hechingen als historistisch wiederaufgebauter schwäbischer Stammsitz (19. Jahrhundert) der Dynastie. Nachmittags Weiterfahrt zum Hohenzollernschloss von Sigmaringen mit Führung durch die Schlossräume. Vorbei an Ulm und Aalen führt die Busfahrt schließlich nach Ansbach mit AE/Ü im ****Best Western Hotel am DrechselsGarten

Do, 10. September:
Vormittags Besichtigungen in Ansbach mit Residenz, Hofkirche mit Fürstengruft der Hohenzollern-Markgrafen sowie barocker Synagoge. Gelegenheit zum gemeinsamen Mittagessen in Ansbach. Über das ehemalige Kloster Heilsbronn mit weiteren hohenzollernschen Grablegen geht die Fahrt nach Potsdam zum Standorthotel ****Arcona Hotel, direkt am Ufer der Havel gelegen, ruhig und doch mitten im Herzen von Potsdam

Foto: © mocy

Fr, 11. September:
Ganztägige Besichtigungen in Potsdam: Neues Palais, Schloss Sanssouci, Teehaus, Schloss Charlottenhof, russische und holländische Kolonien. Ü in Potsdam

Sa, 12. September:
Vormittags Besichtigungen in Berlin mit Deutschem Historischem Museum, Berliner Dom mit Hohenzollerngruft, Schlossplatz sowie der Denkmäler unter den Linden. Nachmittags frei. AE/Ü in Potsdam

So, 13. September:
Busfahrt nach Brandenburg mit Besuch der romanischen Peter-Pauls-Basilika auf der Dominsel und des Altstädter Rathauses. Rückfahrt via Leipzig, Nürnberg nach München mit Rückkunft ca. 20.00 Uhr

Leistungen:
Fahrt lt. Programm mit komfortablem Bus mit Toilette, 4 x Ü/Frühstücksbüfett und 2 x HP in guten Mittelklassehotels in DZ mit Bad oder Dusche/WC, sämtliche Eintritte und Führungen lt. Programm, Reiserücktrittskostenversicherung und Reisepreissicherungsschein, kunst- und kulturhistorische Reiseleitung

A185070 – Studienreise
Reiseleitung: Reinhard Strüber · Reiseveranstalter: Reisen und Bildung GmbH · 9.9. bis 13.9.2015 · Reisepreis im DZ: € 896.– (TN 15–30) · EZ-Zuschlag: € 109.– · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldung im Fachgebiet, Telefon (089) 44 47 80–51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de · Anmeldeschluss: 2.7.2015, danach auf Anfrage · Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis zum Anmeldeschluss abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen nicht erreicht werden.

Höhepunkte Kastiliens – von Madrid nach Salamanca
22. bis 27. September 2015
Ausgehend von der Hauptstadt Madrid besuchen wir die benachbarte Region Kastilien-Leon, wo wir spektakuläre Sehenswürdigkeiten wie die Welterbestädte Àvila, Salamanca und Segovia kennenlernen. Kastilien-La Mancha, auch Neukastilien genannt, erstreckt sich auf dem Gebiet des ehemaligen Königreiches Toledo und ist bekannt durch Cervantes' „Don Quichote".

Di, 22. September:
Flug München – Madrid. Fahrt über Alcala de Henares (UNESCO-Weltkulturerbe) nach Madrid. Flug mit Lufthansa LH 1800 München – Madrid (voraussichtlich 8.30–11.10 Uhr), Fahrt nach Alcala de Henares, Geburtsort von Miguel de Cervantes, Stadtrundgang, Fahrt zum Hotel nach Madrid, ****Hotel Senator Gran Vía 21, AE im Hotel

Mi, 23. September: Madrid
Stadtrundfahrt mit Außenbesichtigung des Palacio Real, Altstadt mit Plaza Mayor, Plaza de Oriente, Besuch des Prado mit seiner weltberühmten Gemäldesammlung und von Picassos „Guernica" im Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, AE in Restaurant

Do, 24. September:
Ausflug nach Toledo und Aranjuez (beides UNESCO-Weltkulturerbestätten). Ausflug nach Toledo (Besichtigung der Kathedrale, des Klosters San Juan de los Reyes, der Synagoge und des Greco-Museums) und Aranjuez, im 17. und 18. Jahrhundert ein Ort der Ruhe und Erholung für den spanischen Hof (Spaziergang zum Königspalast und den umgebenden Gärten). Rückfahrt nach Madrid

Fr, 25. September:
Madrid – El Escorial -Segovia (UNESCO-Weltkulturerbe) – Salamanca. Über die majästetische Klosteranlage El Escorial (Innenbesichtigung) Weiterfahrt nach Segovia (Aquädukt, Kathedrale, Alcázar, Iglesia de la Vera Cruz, im 13. Jahrhundert vom Templerorden errichtet) nach Salamanca. Hotel Alameda Palace****, nur wenige Minuten von der Plaza Mayor entfernt gelegen. AE

Sa, 26. September:
Salamanca (UNESCO-Weltkulturerbe)
Bekannt ist die Stadt durch die älteste Universität Spaniens (Alte und Neue Kathedrale, Universitätsviertel, Plaza Mayor). Nachmittags frei, gemeinsames AE in einem Restaurant

So, 27. September:
Salamanca – Avila (UNESCO-Weltkulturerbe) – Madrid. Rückflug. Fahrt nach Avila (Spaziergang auf der 2500 m langen, mittelalterlichen Stadtmauer, gotische Kathedrale, Basilica de San Vicente, Monasterio de Santo Tomas). Anschließend Fahrt zum Flughafen Madrid und Rückflug nach München, voraussichtlich mit LH 1805 Madrid – München 18.25–21.00 Uhr

Leistungen:
Flug München – Madrid und zurück inkl. Flughafentaxen mit Lufthansa, 20 kg Freigepäck, Bustransfer Flughafen – Hotel – Flughafen und Ausflüge mit Bus lt. Programm, alle Eintrittsgelder, 5 x Ü/Frühstücksbüfett in guten Hotels, 4 x AE, Reiserücktrittskostenversicherung, Reisepreissicherungsschein, örtliche lizensierte deutschsprachige Reiseleitung, Reisebegleitung ab/bis München.

A185080 – Studienreise
Reisebegleitung: Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Reiseveranstalter: Reisen und Bildung GmbH · 22.9. bis 27.9.2015 · Reisepreis im DZ: € 1519.– (18–25 TN) · EZ-Zuschlag: € 165.– · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldung im Fachgebiet, Telefon (089) 44 47 80-51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de · Anmeldeschluss: 12.7.2015, danach auf Anfrage · Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis zum Anmeldeschluss abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl von 18 Personen nicht erreicht werden.

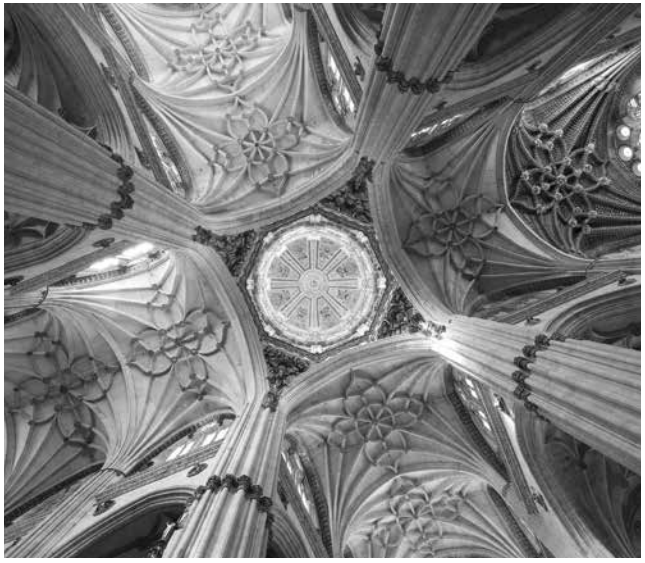


Foto: © Turespaña

Studienreisen 2015/2016 mit der Münchner Volkshochschule

Gerne möchten wir Sie schon jetzt über die neuen Reiseziele informieren. Die detaillierten Programme entnehmen Sie bitte unserer Broschüre „Studienreisen", die Anfang September erscheint.
Information und Anmeldung im Fachgebiet MVHS unterwegs: Telefon (0 89) 44 47 80-51, E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de

Straße der Romanik zwischen Hildesheim und Halberstadt
1. bis 4. Oktober 2015

Kunst-Metropole Venedig
56. Internationale Kunstausstellung BIENNALE
8. bis 11. Oktober 2015

Côte d'Azur
5. bis 8. November 2015

Foto: © f.o.r.u.m travel & consulting GmbH

Rom im Advent
3. bis 7. Dezember 2015

London – Weltstadt zwischen Tradition und Moderne
18. bis 22. Mai 2016

Toskana mit Elba und Latium
Eine Gartenreise
3. bis 11. Juni 2016

Nordirland entdecken
Belfast und der Giant's Causeway
8. bis 12. Juni 2016

Breslau – Europäische Kulturhauptstadt 2016
7. bis 10. Juli 2016

Ostseemetropolen Helsinki und Tallinn
20. bis 24. Juli 2016

Mona Lisa, Montmartre und Monet
Kunstmetropole Paris
26. bis 29. August 2016

Heilgott, Evangelist und Johanniter
Die Inseln des Dodekanes
14. bis 24. September 2016

15. Architekturbiennale Venedig
30. September bis 3. Oktober 2016

Studienreisen 2015/2016 mit der Münchner Volkshochschule

Im Land der Welfen in Niedersachsen
8. bis 11. September 2016

Istanbul – Weltstadt auf zwei Kontinenten
12. bis 16. Oktober 2016

San Sebastian – Kulturhauptstadt 2016
29. Oktober bis 1. November 2016

Das Fachgebiet Politik und Gesellschaft plant folgende Studienreisen:

Jordanien
7. bis 17. Oktober 2015

Kopenhagen und Malmö
12. bis 17. Oktober 2015

Studienreise: Berlin – „Schaut auf diese Stadt"
15. bis 20. Februar 2016

Unbekanntes Deutschland:
Dreiländereck Markgräfler Land, Vogesen und Basel
28. März bis 2. April 2016

Czernowitz und Lemberg
Eine Studienreise in die Bukowina und nach Galizien
25. Juni bis 2. Juli 2016

Nähere Informationen zu diesen Studienreisen erhalten Sie im Fachgebiet Politik und Gesellschaft unter Telefon (089) 72 10 06 31,
E-Mail: anna.barnsteiner@mvhs.de

Foto: © copenhagenmediacenter.com

Sommer kreativ

Sommeratelier 2015

Die Malakademie der Münchner Volkshochschule ist ein künstlerisches Ferienprogramm von Juli bis September 2015 in den Ateliers in der Werkhalle, Frohschammerstraße 14a, in München-Milbertshofen.

Wir haben Künstlerinnen und Künstler eingeladen, eigens dazu Themen zu konzipieren. Die Angebote sind breit gefächert, eröffnen einerseits Anfängern den Zugang zu Technik und Bildgestaltung und andererseits Fortgeschrittenen die Möglichkeit, neue Facetten des künstlerischen Gestaltens kennenzulernen. Es erwartet Sie eine intensive und anspruchsvolle Arbeit. Ihnen stehen großflächige Arbeitsbereiche zur Verfügung, zudem kann das begrünte Hofgelände in die Arbeit einbezogen werden. Die entspannte Atmosphäre kommt dem Feriencharakter des Programms entgegen.

Telefonische Anmeldung: (089) 480 06-6239
Nähere Auskünfte im Fachgebiet Bildende Kunst:
Telefon (089) 44 47 80-20/22
Telefax: (089) 44 47 80-80
E-Mail: guenter.ebert@mvhs.de

Farbe, Licht und Schatten
Malerei und experimentelle Drucktechnik
Wie gelingt es, die Kraft und Poesie der Farbe mit der Entschiedenheit von Hell und Dunkel in Einklang zu bringen? Es geht sowohl um eine systematische Auseinandersetzung mit den Mechanismen der Bildgestaltung und um einen spielerischen Umgang mit den technischen Möglichkeiten. Figürliche Bildlösungen sind genauso möglich wie abstrakte Kompositionen. Parallel zur Malerei arbeiten wir auch mit grafischen Techniken, insbesondere mit Monotypie und Holzschnitt.
Materialien: Acryl- oder Ölfarben (Titanweiß, Kadmiumgelb dunkel, Magenta oder Krapplack, Zinnober oder Kadmiumrot, Cyanblau, Ultramarinblau, Lichter Ocker, Preußischblau oder Indigo, Terra di Siena gebrannt), unterschiedliche Flachpinsel, Spachtel. Fotos und leichte farbige Papiere, Acrylmalblock, fertige Leinwände auf Keilrahmen, aber auch nicht aufgezogene Leinwände/Stoffe und Keilrahmen.
Für das Drucken: Sperrholzplatten 5 mm dick (A4 oder A5), einfaches Linolschnittset oder Holzschnittmesser.

A220900 – Kompaktkurs – Milbertshofen
Andreas Kramer · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · fr bis di 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.7. bis 21.7.2015 · € 186.– · 12 Plätze · ♿

Das reduzierte Aquarell
Angedeutetes oder Weggelassenes regt die Fantasie des Betrachters an und lässt eigenen Assoziationen freien Lauf. Im Spannungsfeld zwischen realistischer und abstrahierender Malweise wird das Weiß unbemalter Partien dem Aquarell Leichtigkeit und Transparenz verleihen.
Rückfragen zum Material beim Dozenten unter Telefon (089) 2 72 44 68 oder eckler@ch-eckler.de
Bitte mitbringen: Aquarellbögen (Hahnemühle Kupferdruckkarton 300 g), zwei wasserfeste Malplatten 30x40 cm (3 mm Dibond oder 4 mm Plexiglas), Aquarellfarben (ganze Näpfchen), dicker Aquarellpinsel (keine Synthetikfaser; Empfehlung: da Vinci, Serie 418, Größe 4 oder 5), Papiertücher, Fön. Malplatten und Papier können in begrenztem Umfang im Kurs ausgeliehen oder erworben werden.

A220910 – Kompaktkurs – Milbertshofen
Christian Eckler · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · do bis so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.7. bis 26.7.2015 · € 149.– · 12 Plätze · ♿

Workshop Licht und Farbe
Mit großzügiger malerischer Geste arbeiten wir auf großen Formaten mit viel Farbe, im Wechsel von Licht und Schatten, mit gegenständlichem Bezug oder frei komponiert. Der italienische Künstler Enzo Arduini wird Sie anleiten und Ihren individuellen Weg fördern. Ihre Bildmotive wählen Sie selbst.
Bitte mitbringen: Ölfarben, Acrylfarben, Tusche, große Pinsel, geeignete Malgründe wie Leinwand, Pappe oder Karton.

A220920 – Kompaktkurs – Milbertshofen
Enzo Arduini · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · di bis so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.7. bis 2.8.2015 · € 222.– · 12 Plätze · ♿

Abstrakte Malerei – ein Fest für die Farbe
Der französische Maler Bernard Boissel wird mit Ihnen in Farben und Formen schwelgen. Losgelöst vom Gegenstand entwickelt diese Malerei ihre eigene Dynamik. Sie erfahren, dass auch abstrakte Malerei bildnerischen Gesetzmäßigkeiten folgt, im Vordergrund steht aber der lustvolle Umgang mit dem Material, so wie es französischer Kunsttradition entspricht.
Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial wie Malblock, Leinwände, Farben, Farbstifte, verschiedene Pinsel.

A220940 – Kompaktkurs – Milbertshofen
Bernard Boissel · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · 5 x 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.8. bis 16.8.2015 · € 185.– · 12 Plätze · ♿

Acrylmalerei und Collage – Kunst aus der Schatzkiste
Reinem Farbauftrag werden persönliche Fragmente hinzugefügt: Handschriftliches, ein Gedicht, Kopien von Familienbildern, Postkarten, ein Stück Stoff, ein Fundstück aus der Natur. Wir schichten Farben, überkleben und untermalen, entdecken neue Varianten der Komposition und trainieren den künstlerischen Blick. Anfänger erlernen den Umgang mit den Materialien, Fortgeschrittene werden bei der Entwicklung des künstlerischen Ausdrucks unterstützt. Bildbeispiele von Künstlern geben zusätzliche Anregungen.
Infos zur Dozentin: www.dani-grosse-art.de
Bitte mitbringen: Grundausstattung für die Acrylmalerei (fertige Leinwände, Farben, Pinsel), Gläser mit Deckel, Küchenrolle, Schere und Ihre persönlichen Schätze.

A220950 – Kompaktkurs – Milbertshofen
Daniela Grosse · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · do bis so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.8. bis 23.8.2015 · € 149.– · 11 Plätze · ♿

Landschaft und Natur in Acryl und Aquarell
Studien zu Farbe und Lichtwert
Das Studium der Natur ist Grundlage für die Entwicklung des künstlerischen Blicks. Die Auseinandersetzung mit dem Formenreichtum der Pflanzenwelt entwickelt das bildnerische Vokabular für den Aufbau einer malerischen Komposition. Auch die Hell-Dunkel-Gestaltung im Bildraum profitiert von der Beobachtung des Lichtverlaufs in der Natur. Wir betreiben Naturstudien und beschäftigen uns damit, wie sich das Farblicht durch das Aneinandersetzen von Kontrasten und den Hell-Dunkel-Verlauf im Bild ergibt. Ergänzend Ausflüge in die Geschichte der Malerei.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, (bei Bedarf auch Aquarellfarben), Pinsel in verschiedener Stärke, Malgründe, Leinwände, Aquarellpapier, Stofflappen, falls notwendig auch feste Unterlagen zum befestigen von Papieren und Tesakrepp. Auch eine einfache Zeichenausrüstung mit Bleistiften in verschiedenen Härtegraden und Zeichenpapier.

A220960 – Kompaktkurs – Milbertshofen
Cornelia Eichacker · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · mo bis fr 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.8. bis 28.8.2015 · € 185.– · 11 Plätze · ♿

Porträtmalerei für Senioren
Um das Charakteristische einer Person richtig abzubilden, gilt es Form und Proportion exakt zu erfassen. Dies setzt ein genaues Hinschauen voraus. Ich zeige Ihnen, auf welche Besonderheiten es ankommt. Es kann dabei ein künstlerischer Prozess in Gang kommen, der auch zunächst Verborgenes sichtbar macht. Sie arbeiten nach einem Modell, Ihrem eigenen Spiegelbild oder nach mitgebrachten Fotos. Beispiele aus Kunstkatalogen können zu neuen bildnerischen Varianten anregen. Es kommen Aquarell-, Tempera-, Acryl- oder wasserlösliche Ölfarben zum Einsatz, auch in Kombination mit Blei- und Buntstiften, Kohle (Fixativ nicht vergessen).

A220970 – Kompaktkurs – Milbertshofen
Für Senioren · Gloria Gans · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · mo bis do 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 31.8. bis 3.9.2015 · € 110.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Gegenstand und Abstraktion in Acryl und Öl Maltechnik und Bildfindung
Themen sind Stillleben und Landschaft. Der künstlerische Prozess beginnt mit der Bespannung von Keilrahmen. Auf die Grundierung wird mit selbst angerührten Acrylfarben eine abstrakte Untermalung aufgetragen, darauf mehrere Schichten Ölfarbe. Im Arbeitsprozess werden Ihre Bildthemen und die Untermalung zum stimmigen Gesamtbild zusammengeführt. Sie erlernen grundlegende Techniken der Ölmalerei, im Theorieteil werden Gesetzmäßigkeiten der Komposition und Farbenlehre besprochen. Sie erfahren mehr über Maltechniken und Kunstgeschichte. Informationen zum Material unter: cajo@online.de
Bitte mitbringen: Fotovorlagen von Landschaften.

A220980 – Kompaktkurs – Milbertshofen
Carin Stoller · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · do bis mo 18.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.9. bis 7.9.2015 · € 167.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld für Keilrahmen · 11 Plätze · ♿

Abstrakte Malerei im großen Format
Das große Format erfordert malerische Energie. Das Thema „leuchtkräftige Farbflächen“ wird in der Praxis (keine Theorie) individuell und intensiv behandelt. Der Einsatz von Spachtelmasse und Pigmenten, Chaos und Steuerung führt zu ungewöhnlichen Ergebnissen. Mut zum Experiment ist gefragt. Bitte bringen Sie Ihr Malmaterial mit: Leinwände, Acrylfarben, Pigmente, Pinsel, Spachtel, Mischteller.

A220990 – Kompaktkurs – Milbertshofen
Mathias Dietze · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · mi bis so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9.9. bis 13.9.2015 · € 185.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld für Spachtelmasse · 10 Plätze · ♿

Figur, Akt, Raum
Wir zeichnen ein Aktmodell vor einer aufgebauten Kulisse. Nach einer kurzen Übungseinheit auf Skizzenpapier arbeiten wir mit Kohle an großen Formaten. Ziel ist die Entwicklung einer ausdrucksstarken Zeichensprache durch bewusstes Wahrnehmen der Größenverhältnisse, das Erfassen der Räumlichkeit und Proportion.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier DIN A1 (kann auch im Kurs erworben werden), Bleistifte HB, 2B, 4B, Zeichenkohle, Knetgummi, fester Radierer.

A220870 – Kompaktkurs – Milbertshofen
Benjy Barnhart · Werkhalle · Malatelier · Frohschammerstr. 14a · fr/sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26./27.9.2015 · € 130.– · Vor Ort zu zahlen: Modellgeld · 10 Plätze · ♿

Kunst unter freiem Himmel

Blauer Himmel, eine leichte Sommerbrise, das Leuchten der Blüten im flimmernden Licht. Wir haben reizvolle Kulissen und Motive für Ihr künstlerisches Gestalten gewählt. Lassen Sie sich von der Leichtigkeit der Jahrezeit inspirieren und begleiten Sie uns hinaus ins Freie.

Skizzieren in Schwabing
Mit dem Zeichenblock begeben wir uns auf eine künstlerische Vorstadtexkursion rund um die Leopoldstraße und entdecken reizvolle Ecken, über die man im schnellen Alltag meist hinwegsieht. Im Stil der Stadtzeichner werden wir ausgewählte Szenerien festhalten und dabei lernen, worauf es beim schnellen Abbilden mit Stift und Papier ankommt. Pausen im Café oder Biergarten gehören zum Programm.
Bitte mitbringen: Zeichenblock und Stifte, bei Bedarf einen Klapphocker.

A220430 – Sonntagsseminar – Schwabing
Katja Luke · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.7.2015 · € 45.– · 10 Plätze

Malexkursion Botanischer Garten
Im zauberhaften Ambiente des Botanischen Gartens suchen wir unsere Motive. Wir werden das Charakteristische von Blüten und Pflanzen beim Zeichnen und Malen herausarbeiten. Der Blick für das Wesentliche wird dabei geschult. Bei Regen arbeiten wir im Gewächshaus.
Bitte mitbringen: Malmaterialien nach Wunsch, Malblock, Aquarellfarben, Aquarellstifte, Blei- und Zeichenstifte, Radiergummi, einen Klappstuhl, Brotzeit.

A220470 – Sonntagsseminar – Nymphenburg
Katja Luke · Treffpunkt: Botanischer Garten, Eingang zu den Gewächshäusern · Menzinger Str. 65 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.7.2015 · € 37.– · 10 Plätze

Naturstudien im Westpark
Unser blühender Garten im Westpark ist der ideale Ort um sich zu entspannen und künstlerisch zu arbeiten. Mit dem Zeichenstift und dem Aquarellpinsel erfassen wir durch Natur- und Detailstudien das Charakteristische von Pflanzen und Blüten.
Bitte mitbringen: Aquarell- und Zeichenblock DIN A3, Aquarellfarben, Pinsel, weichen Bleistift, Wasserglas.

A220480 – Sonntagsseminar – Sendling-Westpark
Katja Luke · Treffpunkt: VHS-Garten Westpark · Eingang Nestroy-/Zillertalstr. · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 2.8.2015 · € 45.– · 10 Plätze

Das klassische Landschaftsaquarell
Sie werden stimmungsvolle Landschaften und die Atmosphäre eines Sommertages abbilden und Farbe und Pinsel so einsetzen, dass eine harmonische Bildkomposition entsteht. Dabei werden Sie von Ihrer Dozentin persönlich unterstützt.
Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarben, Pinsel, weichen Bleistift.

A220490 – Sonntagsseminar – Bogenhausen
Karin Gorgas · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9.8.2015 · € 45.– · 10 Plätze · ♿

Zeichnen und Malen im Westpark für Senioren
Mit Farbe, Pinsel und Papier sind Sie gerüstet für inspirierende Erlebnistage in sommerlichen Stadtgefilden.

A222570 – Kompaktkurs – Sendling-Westpark
Für Senioren · Mike Keilbach · Treffpunkt: VHS-Garten Westpark · Eingang Nestroy-/Zillertalstr. · mo bis do 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.7. bis 23.7.2015 · € 105.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen und Malen mit Pastellkreide
Das Zeichnen geht von der Linie aus, das Malen von der Fläche. Mit Pastellkreiden können Sie beides miteinander kombinieren. Am Thema Landschaft oder Naturdetail erlernen Sie die richtige Anwendung des Materials und werden wesentliche Aspekte der Farbgestaltung kennenlernen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 (rau), Softpastellkreiden, Knetradierer, Fixativ für Kreidezeichnungen, Mallappen.

A220690 – Wochenendseminar – Gasteig
Gabriele Wasmer-Wedel · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 74.– · 10 Plätze · ♿

Porträtmalerei nach Modell
Farbe steht im Vordergrund – Öl, Acryl oder Aquarell. Mit Hell-Dunkel-Studien bereiten wir das Thema vor und werden dann aus den Grundfarben Gelb, Rot, Blau und Weiß Hauttöne mischen. Es entstehen Bilder unterschiedlichster Farbstimmung.
Grundkenntnisse im Arbeiten mit Farbe sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: Leinwand, Karton oder Malblock, Farben nach Wunsch (Öl, Acryl oder Aquarell), Pinsel, weichen Bleistift.

A220790 – Wochenendseminar – Am Hart
Elina Deberdeeva · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Modellgeld · 10 Plätze · ♿

Ebru-Malerei
Ebru ist eine traditionelle türkische Kunst, bei der natürliche Farbpigmente schwimmend auf eine spezielle Marmorierflüssigkeit aufgetragen und mit einfachen Werkzeugen behutsam vermalt werden. Aus den Strukturen und Überlagerungen entsteht eine Vielzahl eindrucksvoller Farbbilder, die mit einem Blatt Papier abgezogen werden. Dies ist ein fast meditativer Vorgang.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Handschuhe, Handtuch und Schürze.

A221040 – Sonntagsseminar – Hasenbergl
Tülay Akcan · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.7.2015 · € 37.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 15.– · 8 Plätze · ♿

Dot-painting – die Kunst der Aborigines
Mit Holzstäbchen werden Vorlagen Punkt für Punkt farbig betupft. Es entstehen bunte Raster, unterbrochen von kreisförmigen Linien und archaischen Symbolen, Tierspuren oder menschlichen Zeichen – Traumbilder von ansprechender Schönheit. Eine Malkunst, die von den Ureinwohnern Australiens entwickelt wurde.
Bitte bringen Sie mehrere Steine mit, die Sie im Dot-Painting-Verfahren in schöne Handschmeichler oder Raumschmuck verwandeln können.

A221060 – Samstagsseminar – Obergiesing
Hermine Reinprecht · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8.8.2015 · € 45.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld ca. € 8.– · 10 Plätze

Malerei für Einsteiger und Wiedereinsteiger
Sie möchten gerne malen lernen, wissen aber nicht wie? Sie haben viele Ideen, wissen sie aber nicht umzusetzen? Hier werden Ihnen die geeigneten Techniken vermittelt. Jeder findet hier zu seinem Bild. Acryl- und Ölfarben eignen sich besonders gut für den Einstieg in die Malerei. Wir arbeiten auf Papier, Karton oder Leinwand.
Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichen- und Malmaterial, Zeichen- und Malblock, Farben, verschiedene Pinsel, Stifte, Malgründe. Fehlendes Material kann bei der Dozentin erworben werden und wird nach Verbrauch abgerechnet.

A221240 – Wochenendseminar – Obergiesing
Christine Holz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8./9.8.2015 · € 88.– · 10 Plätze

Wie malt man eine Landschaft?
Wie erzeugt man Stimmung und räumliche Tiefe? Wie malt man Wolken und wie komponiert man ein Landschaftsbild? Es geht dabei nicht so sehr um eine naturalistische Darstellung als vielmehr um die Wiedergabe von Stimmung und Atmosphäre. Bildbeispiele und Anregungen dazu erhalten Sie im Kurs. Sie werden individuell gefördert und beraten.
Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial, Malblock DIN A3 oder drei Leinwände ca. 30 x 40 cm (oder größer), Acrylfarben, Wasserglas, verschiedene Pinsel, Pappteller zum Mischen, Bleistifte, Radiergummi.

A221340 – Wochenendseminar – Grünwald
Mariana Scvortova · Volkshochschule · Südliche Münchner Str. 12 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 74.– · 9 Plätze · ♿

Großformatige Zitronen – der Duft des Südens
Dieses Motiv ist ein Garant für gute Laune und weckt Sehnsucht nach Sommer, Sonne und Süden. Wir tauchen die Pinsel in Gelb- und Grüntöne und genießen die Wirkung der Farben. Sie lernen, wie man die Früchte in eine lebendige Komposition fasst und plastisch darstellt. Selbst Anfänger werden von ihrem Ergebnis begeistert sein.
Bitte mitbringen: Leinwand 60 x 80 cm, Farben (Echtgelb, Ultramarinblau, Preußischblau, Lichtgrün, Dunkelgrün, Permanent Rotviolett, Umbra gebrannt, Weiß und Schwarz); Malpalette, Mallappen, verschiedene Borstenpinsel flach und rund.

A221360 – Sonntagsseminar – Gasteig
Daniela De Candia · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 10.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.7.2015 · € 45.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 10.– für fehlendes Material · 10 Plätze · ♿

Ölmalerei für Anfänger
Wir erarbeiten die Grundlagen der Ölmalerei. Die unendlichen Möglichkeiten dieser Maltechnik erlauben eine Fülle an kreativen Gestaltungen. Das Farbenmischen, die Verwendung von Malmitteln und unterschiedliche Arten der Farbverarbeitung werden erprobt. Gearbeitet wird auf textilen Malgründen.
Bitte mitbringen: Leinwände, Ölfarben, große Pinsel, Terpentin oder Terpentinersatz, schnell trocknendes Malmittel, mehrere verschließbare Gläser.

A221600 – Wochenendseminar – Freimann
Alexander Mitterlechner · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26./27.9.2015 · € 88.– · 10 Plätze

Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene
Ölmalen auf verschiedenen Bildgründen (Leinwand, Hartfaser, Malkarton), Farbmischungen, Farbenlehre, Aufbau eines Bildes durch theoretische und praktische Studien. Traditionelle Bildgestaltungen sind ebenso möglich wie freie Interpretationen. Zeichenkenntnisse sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: Malgründe, Ölfarben, Pinsel, Bleistift, Mischteller, Lappen; alles Weitere wird im Kurs besprochen.

A221640 – Wochenendseminar – Sendling
Andreana Yankova · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 74.– · 10 Plätze · ♿

Grundkurs Acrylmalerei
Sie werden zunächst in die verschiedenen Techniken eingeführt und bekommen Tipps zu Farbenlehre und Bildkomposition. Nachfolgend erhalten Sie Hilfestellung bei der Umsetzung Ihrer Bildideen.
Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Malkartons, Malpappen oder Leinwände in Wunschgröße, Acrylfarben (Grundfarben, Schwarz und Weiß), Pinsel, Bleistift, Mischteller, eine alte Zeitung. Fehlende Farben können im Kurs erworben werden.

A221720 – Wochenendseminar – Pasing
Heidi Petra Schworobuk M.A. · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 74.– · 10 Plätze · ♿

Aquarell für Einsteiger – Grundlagen und Techniken
Grundlagen und Techniken des Aquarells werden Schritt für Schritt erklärt und gezeigt. Folgende Themen stehen zur Auswahl: Stillleben, Blumen, Landschaft. Es kann auch frei nach eigenen Bildvorlagen gemalt werden. Sie erhalten intensive Einzelberatung.
Bitte mitbringen: Aquarellmalkasten, Aquarellblock oder einzelne Bögen, Pinsel, Bleistift.

A221920 – Wochenendseminar – Gasteig
Reinhard Fritz · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 88.– · 10 Plätze · ♿

Aquarellieren nach Vorlagen
Blüten, Pflanzen, Landschaft
Sie werden lernen die Formen zu erfassen und Licht und Schatten zu setzen. Sie erfahren alles über den Einsatz der Farben und werden unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Fotovorlagen können mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4, Aquarellfarben, Aquarellpinsel mit guter Spitze Nr. 6 und Nr. 14, Bleistift, Radierer, Wasserglas und Lappen.

A222030 – Samstagsseminar – Am Hart
Christine Brandstätter · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.9.2015 · € 45.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze · ♿

Lithografie
Die Königsdisziplin der Druckgrafik, entwickelt gegen Ende des 18. Jahrhunderts vom Münchner Künstler Alois Senefelder. Gearbeitet wird auf Solnhofener Kalksteinen. Beim Auftragen des Bildmotivs können neben den klassischen zeichnerischen Verfahren mit Tusche und Kreide auch experimentelle zeitgemäße Varianten zur Anwendung kommen. Sie gestalten Unikate oder kleine Auflagen.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Zeichenblock, Lithokreide (im Fachhandel erhältlich), Pinsel, eventuell Bildideen und Skizzen. Druckpapier kann im Kurs erworben werden.

A223050 – Wochenendseminar – Milbertshofen
Joe Holzner · Werkhalle · Druckgrafikatelier · Frohschammerstr. 14a · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15./16.8.2015 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 8.– · 8 Plätze

Der klassische Holzschnitt
Schwerpunkt ist die Vermittlung der Grundtechniken des klassischen Hochdruckverfahrens. Einfache Übungen bieten die Möglichkeit, den Schwarzlinien- und Weißlinienschnitt zu entdecken. Durch das Abdrucken der Motive können neben den klassischen Monotypien auch Drucke mit raffinierten Farbkontrasten erzeugt werden.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Schnitzwerkzeug, Zeichenmaterial, Gummihandschuhe, ggf. Druckplatten 5 mm. Eine Druckplatte (20 x 20 cm), verschiedene Probepapiere und spezielle Schnitzwerkzeuge werden bereitgestellt. Weitere Druckplatten sowie Spezialpapiere können im Kurs erworben werden.

A223110 – Wochenendseminar – Milbertshofen
Carola Metz · Werkhalle · Druckgrafikatelier · Frohschammerstr. 14a · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 5.– · 8 Plätze

Monotypie
Bei Druck denkt man an Gutenberg und den Buchdruck: an Zeitungen, Journale und andere Druckerzeugnisse der Medienbranche. Kunstinteressierte kennen vielleicht den Kupferstich und Kunstdrucke und Jugendliche die Poster ihrer Stars. Dieser Workshop zeigt, wie einfach eigene Drucke hergestellt werden können.
Bitte mitbringen: Glas-, Plexiglas- oder Metallplatte, auch beschichtete Holzplatte, Stifte, Wattestäbchen, Holzstäbchen in verschiedenen Stärken, evtl. Gummiwalze, Linolfarbe, Papier. Fehlendes Material kann im Kurs erworben werden.

A223120 – Sonntagsseminar – Milbertshofen
Friederike Reinwein · Werkhalle · Druckgrafikatelier · Frohschammerstr. 14a · so 10.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 2.8.2015 · € 37.– · 8 Plätze

Druckgrafik experimentell – Collagrafie
Bei dieser Drucktechnik können Sie unterschiedliche Materialien miteinander kombinieren. Dies eröffnet eine große Bandbreite an Gestaltungsmöglichkeiten. Durch Bearbeitung der Druckplatte und das Hinzufügen von Fundstücken können reizvolle Oberflächentexturen erzeugt werden. Der Unterricht kann zweisprachig in Deutsch/Englisch erfolgen.
Bitte mitbringen: beliebige Gegenstände bis zu 2 mm dick (z. B. Schnur, Profiltapete, getrocknetes Laub usw.), Bleistift, alte Zeitung, Cutter oder Teppichmesser, Arbeitskleidung. Druckpapier und Passepartout können im Kurs erworben werden.

A223140 – Wochenendseminar – Milbertshofen
Yoko Omomi · Werkhalle · Druckgrafikatelier · Frohschammerstr. 14a · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 31.7./1.8.2015 · € 66.– · 8 Plätze

Digitale Illustration mit Illustrator
Einführung in die Grundlagen der Farb- und Formgestaltung; Erlernen verschiedener digitaler Illustrationstechniken; Einführung in die Programmoberfläche der Software Illustrator sowie die entsprechenden Illustrationswerkzeuge; Anwendung des Erlernten bei der Umsetzung eigener Gestaltungsideen oder zur Verfügung gestellter Bildvorlagen.

A223300 – Mediencampus – Milbertshofen
Rainer Riedl · Werkhalle · Druckgrafikatelier · Frohschammerstr. 14 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 4./5.9.2015 · € 59.– · 8 Plätze

Designzeichnen
Erstellen freihändiger Scribbles in Ansicht und Perspektive, farbiges Anlegen dieser Scribbles mit Marker. Statt reiner Abbildungen sollen flotte Designskizzen entstehen. Der dynamische Strich und ein persönlicher Zeichenstil sollen entwickelt werden. Sie werden individuell beraten und gefördert. Auch Anfänger sind willkommen. Themen: Strichführung, Perspektive, Farbauftrag, Komposition.
Bitte mitbringen: COPIC-Marker Cool grey 2, 3, 4 und helle Farben, Markerpapier im Block DIN A3, schwarzer Kugelschreiber, Bleistift 3B.

A223320 – Wochenendseminar – Gasteig
Alexander Ott · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15./16.8.2015 · € 96.– · 10 Plätze · ♿

Plastisches Gestalten

Workshop Bildhauerei
Sie haben hier die Möglichkeit, entweder mit Holz, Stein oder Ton bildhauerisch zu arbeiten. Es werden künstlerische Themen wie Form, Inhalt, Ausdruck, aber auch die Handhabung von Materialien und Werkzeug behandelt. Ton kann im Kurs erworben werden.
Bitte mitbringen: für das Arbeiten mit Ton ein beschichtetes Brett, Malerabdeckfolie, Modellierstäbchen. Für das Arbeiten mit Stein: Marmor oder Muschelkalk (kein Sandstein); für das Arbeiten mit Weichholz: Linde, Pappel oder Obstbaumholz, Signierkreide und ein Schnitzeisen.
Informationen zu Material und Beschaffungsquellen erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 44478022.

A224060 – Kompaktkurs – Milbertshofen
Lioba Leibl · Werkhalle · Bildhaueratelier · Frohschammerstr. 14a · do bis so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.9. bis 20.9.2015 · € 159.– · 11 Plätze · ♿

Henry Moore meets Giacometti
Großformatige Figuren aus Metall und Gips
Wir wollen Arbeiten entwickeln, deren Formspektrum zwischen den hageren Figuren eines Giacometti und den ausladend voluminösen Werken eines Moore liegt. Mit Armierungseisen und Hasendraht bauen wir Tragegerüste bis zu einem Meter Höhe, die dann mit Gipsbinden umwickelt und am Nachbearbeitungstermin mit Acryl gestrichen werden. So entstehen aus ersten Ideenskizzen schrittweise eindrucksvolle Kunstwerke.
Bitte mitbringen: Skizzenblock, Stifte, einen Liter Kreidegrund (im Fachhandel erhältlich), Acrylfarben, Pinsel, Wasserbehälter und Arbeitshandschuhe.

A224130 – Wochenendseminar – Milbertshofen
Gerd Mario Grill/Wolfgang Aiglstorfer · Werkhalle · Bildhaueratelier · Frohschammerstr. 14a · sa/so 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 29./30.8.2015 · Nachbearbeitung: fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.9.2015 · € 124.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 40.– für die Materialien · 8 Plätze · ♿

Die Bildhauerwerkstatt – Kunst aus Metall
Entdecken Sie den Gestalter in sich! Aus Materialien wie Stahl, Blech, Platten, Rohren und Stangen entstehen metallene Plastiken. Die Form entwickelt sich im fantasievollen Umgang mit dem Material. Es wird gesägt, geschweißt, geflext. Die Techniken erlernen Sie im Arbeitsprozess.
Bitte mitbringen: Fundstücke (bevorzugt aus Stahl), die Sie verarbeiten möchten; geeignete Arbeitskleidung.

A224550 – Kompaktkurs – Milbertshofen
Reinhard Mesletzky · Werkhalle · Metallwerkstatt · Frohschammerstr. 14a · do bis sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13.8. bis 15.8.2015 · € 112.– · 8 Plätze · ♿

Kunsthandwerkliches Gestalten

Gold- und Silberschmieden

Goldschmieden – Anfänger und Fortgeschrittene
Anfänger erlernen die grundlegenden Arbeitsmethoden und Techniken der Schmuckherstellung. Fortgeschrittene können ihre Gestaltungsideen umsetzen und anspruchsvolle Schmuckstücke realisieren. Metall kann in Absprache mit den Dozenten im Kurs erworben werden. Detaillierte Informationen zu Material und Kosten erhalten sie im Fachgebiet, Telefon (089) 44 47 80–23.

A226210 – Gasteig
Sabrina D´Agliano · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do/fr 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.8./28.8.2015 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

A226220 – Wochenendworkshop – Gasteig
Sabrina D´Agliano · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 29./30.8.2015 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

A226230 – Gasteig
Sabrina D´Agliano · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do/fr 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3./4.9.2015 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

A226240 – Wochenendworkshop – Gasteig
Sabrina D´Agliano · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5./6.9.2015 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

A226250 – Wochenendworkshop – Am Hart
Jutta Lenich-Frei · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12./13.9.2015 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 10 Plätze

Anhänger, Ohrringe, Broschen
Die Technik des Tiefziehens
Mit vorbereiteten Schablonen wird Metall zu dreidimensionalen Hohlkörpern geformt. Diese werden dann mit herkömmlichen Goldschmiedetechniken wie Löten, Sägen und Feilen zu ansprechendem Schmuck weiterverarbeitet. Ein faszinierender Gestaltungsprozess, an dessen Ende individuelle Unikate von besonderem ästhetischen Reiz stehen.
Metall kann im Kurs erworben werden.

A226520 – Wochenendworkshop – Gasteig
Attai Chen · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 7./8./9.8.2015 · € 109.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 5.– für Verbrauchsmaterialien wie Silberlot und Schleifpapier · 9 Plätze

Ohrstecker, Ohrhänger, Broschen und Anhänger
Aus edlen Metallen und wunderschönen Steinen wird individueller Schmuck gefertigt. Die Gestaltungsentwürfe werden gemeinsam erarbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A226530 – Wochenendworkshop – Freimann
Jutta Lenich-Frei · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 74.– · Vor Ort zu zahlen: Gold, Silber und Edelsteine nach Verbrauch · 10 Plätze

Schmuck als Objekt – Sinnlichkeit und Sachlichkeit
Goldschmieden mit edlen und einfachen Materialien. Vermittlung von Grundregeln dreidimensionaler Gestaltung. Die Entwürfe werden gemeinsam erarbeitet und individuell ausgeführt.

A226540 – Gasteig
Jan Wehrens · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis fr 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.7. bis 31.7.2015 · € 196.– · 10 Plätze · ♿

Schmuck aus einem Guss – das Sandgussverfahren
Herstellung von Schmuck aus flüssigem Metall. Einfache Fundstücke werden in Sand abgeformt und die Negativformen anschließend mit Silber ausgegossen. Durch die Kombination der Abdrücke entstehen vielfältige Formen. Besonders geeignet ist diese Technik zur Anfertigung von Ringen und Colliers.
Bitte mitbringen: einfache, kleine Fundstücke.

A226630 – Wochenendworkshop – Gasteig
Gisbert Stach · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15./16.8.2015 · € 88.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · Vor Ort zu zahlen: Silber nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

Glasperlen wickeln für Anfänger
Feuer und Glas sind eine faszinierende Kombination aus der einmalige Glasperlen entstehen. Nach grundlegenden Informationen zu Glas, Gas, Feuer und Sicherheit geht es direkt an die Zweigasbrenner. Aus dem Rohmaterial Glas wickeln Sie Perlen und bringen sie in eine runde Form. Schritt für Schritt kommen dekorative Elemente wie Punkte oder Blümchen hinzu. Ihre Perlen nehmen Sie nach Unterrichtsende mit, um sie selbstständig zu Schmuckstücken weiter zu verarbeiten. Bitte tragen Sie Kleidung (lange Ärmel, kleiner Ausschnitt) aus nicht brennbarem Naturmaterial (Baumwolle, Wolle etc.).

A226690 – Samstagsworkshop – Ludwigsvorstadt
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Florian Merk · Glasperlenwerkstatt · Jahnstr. 20 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7.2015 · € 72.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 6 Plätze

Schmuckwerkstatt: Silberschmieden
Für Jugendliche ab 12 Jahren
An diesem Wochenende erlernt ihr handwerkliche Grundtechniken des Goldschmiedens: Feilen, Sägen, Biegen und Löten. Nach euren eigenen Vorstellungen und Ideen fertigt ihr ein Schmuckstück aus Silber oder Messing an.

A226820 – Ferienkurs – Gasteig
Für Jugendliche · Kerstin Becker · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 1./2.8.2015 · € 48.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 5.– bis € 20.– für Silber und anderes Material nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

Holz

Do it yourself – individuelle Möbel bauen
Auch ohne Profigerät und Schreinerwerkstatt können Sie zu Hause Möbel aller Art bauen. Sie benötigen dazu lediglich Holz aus dem Baumarkt, eine Bohrmaschine, einen Akkuschrauber, eine Stichsäge, einige wenige Hilfswerkzeuge und Beschläge. Bei der Anfertigung eines Werkstückes lernen Sie die handwerklichen Basistechniken, mit denen Sie künftig selbstständig arbeiten können.
Falls vorhanden, bitte eigene Maschinen mitbringen.

A227167 – Samstagsworkshop – Fürstenried-Ost
Roland Heilmann · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7.2015 · € 50.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 25.– Materialkosten · 8 Plätze · ♿

Schreinern für Frauen
Sie lernen die Grundlagen der Holzbearbeitung kennen. Es wird der Umgang mit Handwerkszeug (Säge, Hobel, Stemmeisen) und der Gebrauch von Handmaschinen (Bohrmaschine, Stichsäge, Schwingschleifer, Oberfräse) erlernt und geübt. Anschließend wird ein kleines, vorgegebenes Werkstück gebaut. Da die Maschinen sehr große Unterschiede in der Handhabung aufweisen, können eigene Maschinen mitgebracht werden, um auch zu Hause sicheres und korrektes Arbeiten zu gewährleisten.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Meterstab und Bleistift.

A227260 – Wochenendworkshop – Sendling
Nur für Frauen · Ulrike Bode · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 95.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

Möbelbau mit Holzwerkstoffplatten
Korpusmöbel mit Rahmentür
Eine interessante Alternative oder Ergänzung zu Massivholz sind Holzwerkstoffplatten, sie sind preiswert und vielseitig verwendbar. Nach einer einführenden Werkstoffkunde bauen Sie ein zerlegbares Korpusmöbel mit Rückwand, Holzverbindungen mit Runddübeln, Lamellos, Taschenlochbohrungen sowie eine Rahmentür, die mit Topfbändern angeschlagen wird. Sie arbeiten unter anderem mit Flachdübel- und Oberfräse, Hand- und Tischkreissäge. Mit den gelernten Techniken können Sie ähnliche Möbel nach Ihren eigenen Vorstellungen selbstständig bauen.

A227270 – Wochenendworkshop – Sendling
Roland Heilmann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 9.30 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26./27.9.2015 · € 110.– · Vor Ort zu zahlen: € 60.– Materialkosten · 7 Plätze · ♿

Restaurieren eines Kleinmöbels
Verleihen Sie Ihrem alten Möbel neuen Glanz. Eine erfahrene Expertin erarbeitet mit Ihnen die passenden Restaurierungsmöglichkeiten und demonstriert in verständlichen Schritten die Technik. Zum Repertoire gehören das Säubern, Entfernen alter Lackschichten, Ausbessern von Furnierfehlern, Verleimen lockerer und Ersetzen fehlender Teile sowie Beizen und Aufbringen der passenden Oberflächenbehandlung, zum Beispiel die Schellackpolitur.
Bitte mitbringen: zur Vorbesprechung das Kleinmöbel, in den Kurs Arbeitskleidung, Gummihandschuhe, Lumpen und Schraubgläser.

A227340 – Wochenendworkshop – Sendling
Melanie Kirchlechner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 20.7.2015 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 126.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch ca. € 10.– bis € 20.– · 6 Plätze · ♿

Vergolden – Aufbaukurs
Sie haben an unserem Grundkurs teilgenommen und möchten jetzt einen Einblick in eine anspruchsvollere Vergoldungstechnik gewinnen? Hier werden Ihnen die Geheimnisse der Polimentvergoldung eröffnet. Neben einer kleinen Einführung in die Werkzeug- und Materialkunde lernen Sie den Aufbau vom Trägermaterial bis hin zum Polieren des Edelmetalls. Geübt wird an einem kleinen Gegenstand, an dem Sie verschiedene Verziertechniken ausprobieren können.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Arbeitskittel und, falls vorhanden, eigenes Vergolderwerkzeug.

A227380 – Wochenendworkshop – Gasteig
Lena Büttner · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 88.– · Zuzüglich € 45.– Materialgeld · 9 Plätze

Holz und Gestaltung

Schreinern für Jugendliche ab 14 Jahren
In diesem Kurs baut ihr aus Massivholz einen vielseitig nutzbaren Hocker: Sitzmöbel, Ablage, Leiterersatz. Dabei erlernt ihr die sichere Handhabung von Werkzeugen und erhaltet Infos zu Werkstoffen, Hilfsmaterialien und Verbindungstechniken. Für künftige Handwerker und alle, die Spaß am Gestalten haben.

A227390 – Ferienkurs – Sendling
Für Jugendliche · Marie von Korff · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis do 13.00 bis 16.30 Uhr · 3.8. bis 6.8.2015 · € 75.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 8 Plätze · ♿

Fantastische Leuchtobjekte aus Draht und Farbe
Aus engem Drahtgeflecht und einem darauf haftenden Spezial-Farbauftrag gestalten Sie individuelle Leuchtkörper. Wegen der Flexibilität des Materials sind auch außergewöhnliche Formvarianten problemlos möglich: eher flächige Konstruktionen oder voluminöse Objekte. Mit handelsüblichen Fassungen und Leuchtmitteln bringen Sie Ihr Objekt zum Strahlen.
In der Vorbesprechung werden alle Materialfragen geklärt und Gestaltungsmöglichkeiten aufgezeigt.
Bitte Schreibzeug mitbringen.

A228100 – Wochenendworkshop – Gasteig
Silvia Maria Baur · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · Vorbesprechung: do 19.00 bis 20.00 Uhr · 13.8.2015 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22./23.8.2015 · Nachbearbeitung: do 19.00 bis 20.00 Uhr · 27.8.2015 · € 102.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 10.– für das Basismaterial je nach Objektgröße · 8 Plätze · ♿

Handpuppen – von George Clooney bis zum Krokodil
Wir modellieren unsere eigenen Handpuppen. Gemeinsam überlegen wir vorab, welche Köpfe gestaltet werden sollen – eine Figur aus dem klassischen Kaspertheater, dem aktuellen Lebensalltag, aus Funk und Fernsehen oder vielleicht sogar ein Selbstporträt.
Als Modelliermaterial verwenden wir eine Holzmehlmasse, die wir selbst zusammenstellen und verarbeiten. Wir nähen die Kostümierung, einfach und abgestimmt auf das Charakteristische unserer Handpuppe.
Bitte mitbringen: Modellierstäbchen und Schürze.

A228150 – Wochenendworkshop – Neuhausen
Susanna Mayer · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 18./19.7.2015 · € 45.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 10.– für Material nach Verbrauch · 8 Plätze

Origami – bunte Blütenkugeln
Gemeinsam falten wir mehrere Formteile in sich wiederholenden Schritten. Diese werden anschließend zusammengesteckt, so dass eine bunte Kugel entsteht. Der Schwerpunkt dieser Modelle liegt auf den Blüten, es sind aber auch andere geometrische Modelle möglich.

A228620 – Samstagsworkshop – Am Hart
Inge Hanafi · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 13.00 bis 17.00 Uhr · 18.7.2015 · € 30.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 8 Plätze

Entdecken Sie Ihren Wohnstil
Finden Sie Ihren ganz individuellen Wohnstil und Ihre persönlichen Farben. Mit praktischen Tipps, einer Kombination aus Ihren Lieblingsfarben und einer passenden Tapete können auch Sie Ihre Wohnung kreativ gestalten. Sie erfahren, welcher Wohnstil und welche Farben zu Ihnen passen und wo Sie die entsprechenden Möbel finden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine Wohnung beziehen, umbauen oder renovieren wollen.
Bitte mitbringen: Grundriss, Fotos, Klebestift und Schere.

A228915 – Gasteig
Doris Thomalla · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.7.2015 · € 21.– · 9 Plätze · ♿

Visualisieren Sie Ihre Wohnideen mit dem Moodboard
Sie haben Ihren Stil grundsätzlich gefunden, sind sich aber nicht ganz sicher, welche Möbel, Farben und Muster zusammenpassen? Mit Hilfe eines Moodboards, einem Kartonbogen, einer Korktafel oder Ähnlichem können Sie Ihre Ideen und Konzepte visuell ausarbeiten und auf den Prüfstand stellen. Sie werden auf diese Weise leichter zu Einrichtungsentscheidungen gelangen und Fehlkäufe vermeiden.
Bitte mitbringen: Grundriss, Fotos, Klebestift und Schere.

A228920 – Samstagsworkshop – Gasteig
Doris Thomalla · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 5.9.2015 · € 30.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 9 Plätze · ♿

Ikebana nach den Regeln der Sogetsu-Schule
Ikebana, die japanische Blumenkunst, lädt ein, die Natur und die Blumen näher zu betrachten und ihre Schönheit in der Reduzierung voll zum Ausdruck zu bringen. Sie erarbeiten ein klassisches und ein freies Gesteck, der Jahreszeit angepasst. Dabei entdecken und entwickeln Sie in der freien Arbeit Ihre Kreativität. Am Ende der Kursstunde können die Blumen mit nach Hause genommen werden. Zubehör kann im Kurs geliehen oder auf Wunsch gekauft werden.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Eimerchen und Schreibutensilien.

A229020 – Samstagsworkshop – Bogenhausen
Magdalena Weber · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 25.7.2015 · € 23.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Bunte Herbststräuße
Im Herbst verfärben sich die Blätter der Bäume und zeigen sich in leuchtenden Farben. Wir lassen uns davon inspirieren und übertragen diese Vielfalt in einen wunderschönen Herbststrauß. Sie erlernen das professionelle Binden und die harmonische Zusammenstellung von Farben, Materialien und Blumenarten.
Bitte mitbringen: Gartenschere, scharfes Messer und, falls vorhanden, Kürbisse, selbst gesammelte Fruchtstände, Laub, Kastanien, Früchte.

A229150 – Gasteig
Sabine Schmithäuser · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.9.2015 · € 20.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Foto: © mocy

Seit über 30 Jahren bilden wir Künstler aus. Der akademische Bildhauer Karel Fron leitet die **FKM** mit seinem neunköpfigen Dozententeam. Jetzt neu: Abendkurse in den **Freien Ateliers** mit Karel Fron und den Themen Aquarell, Öl, Bildhauerei. Für beginnende und fortgeschrittene Künstler. Zu weiteren Informationen rufen Sie uns gerne an: **089 59 42 67**

www.freie-kunstwerkstatt.de

MVHS im Museum

In dieser Rubrik finden Sie Überblicks- und Themenführungen in Münchner Museen, sowohl im Rahmen des Führungsnetzes als auch mit vorheriger Anmeldung.

Das Führungsnetz
bietet regelmäßig stattfindende Führungen in aktuellen Ausstellungen an, die spontan ohne Anmeldung zu den angegebenen Zeiten besucht werden können.
Unsere erfahrenen und gut ausgebildeten Dozentinnen und Dozenten der Fachbereiche Kunstgeschichte, Geschichte, Archäologie, Ethnologie, Kunst- und Museumspädagogik führen Sie durch die Ausstellungen und Museen. Sie bekommen einen Überblick und Hintergrundinformationen über die ausgestellte Kunst und ihre kulturhistorischen Zusammenhänge. Daneben besteht genügend Raum für Fragen und Gespräche.

In der Regel dauern die Führungen 90 Minuten.
Treffpunkt an der Kasse des Museums
Führungspreis € 7.– pro Führung (falls nicht anders angegeben), keine Anmeldung. Die Karten sind im Museum bei unseren Dozentinnen und Dozenten erhältlich.
Die Führungen sind für Inhaber einer gültigen MVHS-Card gebührenfrei.

Der Eintritt ins Museum ist im Führungspreis nicht inbegriffen. Bitte lösen Sie deshalb Ihre Eintrittskarte ins Museum zusätzlich. Führungszeiten können sich ändern.

Auskunft und Information:
Telefon: (089) 44 47 80-10/51
Telefax: (089) 44 47 80-80
E-Mail: fuehrungen@mvhs.de
www.mvhs.de/fuehrungsnetz

Privat- und Gruppenführungen
Für Ihre Gruppe mit maximal 25 Personen arrangieren wir in den großen Münchner Museen und Ausstellungshäusern oder in der Münchner Innenstadt zu verschiedenen Themen eine 60- bzw. 90-minütige Führung nach Wunsch.
Gruppenführungspreis € 74.– bzw. € 110.–
Zuzüglich Eintritt
Anmeldung:
Telefon (089) 44 47 80-10
Telefax (089) 44 47 80-80
oder fuehrungen@mvhs.de

Die von uns ausgedruckten Preise beziehen sich lediglich auf die Führungen und Kurse der Münchner Volkshochschule. Bei Museumsbesuchen bitten wir Sie deshalb, Ihre Eintrittskarte an der Kasse des jeweiligen Museums selbst zu lösen. Einige Museen gewähren Teilnehmenden der Münchner Volkshochschule ermäßigten Eintritt. Der Eintritt in die staatlichen Kunstmuseen beträgt am Sonntag € 1.–. Änderungen sind möglich.

Haus der Kunst
Prinzregentenstraße 1; Buslinie 100
Treffpunkt: Kasse

MeistersWerke – Geniale Dilletanten
Absichtlich falsch geschrieben, zitiert der Titel dieser vom Goethe-Institut ausgerichteten Ausstellung ein Festival, das 1981 in Westberlin stattfand. Die Subkultur der 80er Jahre, deren bekannteste Vertreter Musikgruppen wie „Einstürzende Neubauten“ sind, ist inzwischen museal geworden: ein spannendes Experiment im Haus der Kunst. Jochen Meister wagt eine Führung inmitten der Relikte – Fotografien, Töne, Filme, Objekte – der deutschen 80er-Avantgarde. Deren Schnittmenge zur Bildenden Kunst ist, z. B. bei Martin Kippenberger, beachtlich.

A213100 – Führung – Altstadt
Jochen Meister M.A. · fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 18.9.2015 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt · 20 Plätze

Kunsthalle München

Theatinerstraße 8; U-Bahn Odeonsplatz, Tram 19
Treffpunkt: Kassenraum im Erdgeschoss

Keith Haring. Gegen den Strich
1.5. bis 30.8.2015
montags und samstags 11.30 Uhr
dienstags, donnerstags und freitags 15.30 Uhr
mittwochs 18.30 Uhr
Keith Haring (1958–1990) hatte sich im New York der konservativen Reagan-Ära zum Ziel gesetzt, mit seiner Kunst auf gesellschaftliche Missstände aufmerksam zu machen. Er bezog klare Stellung gegen den kapitalistischen Exzess und engagierte sich für nukleare Abrüstung, Umweltschutz und die Gleichberechtigung des Menschen unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Religion oder Sexualität. Auf diesem in Ausstellungen bisher wenig thematisierten politischen und sozialkritischen Aspekt von Harings Lebenswerk liegt der Fokus der Retrospektive.

A211020 – Führung – Altstadt
Führungstermine siehe oben · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt · Anmeldung 30 Minuten vor Führungsbeginn an der Museumskasse

Jean Paul Gaultier. From the Sidewalk to the Catwalk
18.9.2015 bis 14.2.2016
montags und samstags 11.30 Uhr
dienstags, donnerstags und freitags 15.30 Uhr
mittwochs 18.30 Uhr
Seit vier Jahrzehnten prägt Jean Paul Gaultier die internationale Mode. Dabei wird er immer aufs Neue seinem Ruf als enfant terrible der Haute Couture gerecht. JPG steht für gewagte, kritische, ironische Design-Avant-Garde. In Deutschland wird die erste Ausstellung des vielseitigen Oeuvres nur in der Kunsthalle München gezeigt. Sie ist mehr als eine Retrospektive; eher eine spektakuläre Installation: innovativ, intermedial … und ziemlich irre.

A211030 – Führung – Altstadt
Führungstermine siehe oben · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt · Anmeldung 30 Minuten vor Führungsbeginn an der Museumskasse

Münchner Stadtmuseum

St.-Jakobs-Platz 1; U-/S-Bahn Marienplatz, Sendlinger Tor
Treffpunkt: Foyer

Typisch München!
Themenführungen in der Ausstellung
sonntags 11.00 Uhr
Über 400 Exponate illustrieren Geschichte und Geschicke einer Stadt, die für viele – zu Recht oder zu Unrecht – als einer der bevorzugten Plätze auf der Welt gilt. Dargestellt wird die späte Selbstfindung Münchens als bürgerliche Stadt im Zusammenhang mit dem Stadtjubiläum von 1858, Reizworte wie „Bier- und Kunststadt" werden sichtbar, die kulturelle Aufbruchstimmung um 1900, die „Hauptstadt der Bewegung" und das Wiedererstehen der „heimlichen Hauptstadt" in der Zeit des Wirtschaftswunders sind herausragende Stationen. Jeder, zumal jeder Münchner, hat ein ganz bestimmtes Bild von dieser Stadt. Die Ausstellung erwartet Zustimmung und Widerspruch.

Freuen Sie sich auf folgende Themenführungen:
12.7. und 13.9.: München Crashkurs – Für Zuagroaste, Neumünchner und „Echte Münchner Kindl"
mit Ursula Simon-Schuster
9.8.: Ludwig I., Jugendstil und Carmina Burana – Kulturstadt München visuell und akustisch mit Katharina Lorens

A211040 – Führung – Altstadt
Führungstermine siehe oben · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich ermäßigter Eintritt · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

„Das habe nur ich!"
Über Sammellust und Liebhabereien
17.7.2015 bis 10.1.2016
So, 26.7., 15.00 Uhr
Sa, 1.8., 11.00 Uhr
So, 23.8., 15.00 Uhr
So, 30.8., 11.00 Uhr
Sa, 19.9., 15.00 Uhr
Die Ausstellung zeigt Motive aus Wohnungen, in denen Sammler ihrer Lust frönen. Anhand von 44 Ausstellungseinheiten erlebt der Besucher Situationen der Sammellust. In historischen Vitrinen, die zum Teil in eine gesamte Möbelgarnitur eingebunden sind, werden Gläser, Keramiken, Nippes, Bronzen, bibliophile Kostbarkeiten, Tafelschmuck, Besteck, Tierplastiken, Erotika, Wohnaccessoires der 1950er Jahre und vieles andere mehr vorgestellt. Jeder Objektgruppe liegt eine Sammelleidenschaft zugrunde, die auch theoretisch hinterfragt wird.

A211070 – Führung – Altstadt
Führungstermine siehe oben · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich ermäßigter Eintritt · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

Soundlab.1 – Ein Museum wird hörbar und experimentell erfahrbar
Auch für Kinder ab sechs Jahren mit Erwachsenen
Sonntag 13.9., 15.00 Uhr
Mit der Einführung des Soundlab.1 wird die Sammlung Musik des Münchner Stadtmuseums zum Klanglabor. Dazu gehören interaktive Experimente mit Klang und Akustik. Historische und ethnologische Zusammenhänge werden durch das aktive Klangerlebnis erfahrbar, etwa durch das Wunderkabinett und die afrikanische Schlitztrommel.

A211075 – Führung – Altstadt
Führungstermin siehe oben · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich ermäßigter Eintritt · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

Gretchen mag's mondän: Damenmode der 1930er Jahre
25.9.2015 bis 29.5.2016
Sonntag, 27.9., 11.00 Uhr
Sportlich und lässig, glamourös und mondän: so sah international die Damenmode der Dreißigerjahre aus. Das Gretchen-Klischee der NS-Zeit fand in Deutschland nur bedingt Raum, auch hier waren Frauen sehr wohl an Mode und Schminke aus Paris interessiert. In Sachen Mode herrschte zwischen Theorie und Praxis daher oftmals eine tiefe Kluft. Zur Distanzierung vom Ausland wurden von der Partei deutsche Kreationen gefordert: Modeschaffen unter dem Argusauge der NSDAP wurde hier zum Drahtseilakt. Abendroben, Alltagsmode, Negligés und Sportkleidung sowie Accessoires machen in der Ausstellung die Vielfalt der Bekleidungsstile der Dreißigerjahre deutlich. Modejournale, Fotografien, Grafik und Plakate lassen den damaligen Zeitgeist wieder aufleben.

A211080 – Führung – Altstadt
Führungstermine siehe oben · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich ermäßigter Eintritt · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

Museum Brandhorst
Theresienstraße 35; Buslinie 100; Treffpunkt: Kasse

Poesie, Historie, Mythologie und die dunkle Seite des Glamours: Amerikanische Kunst im Museum Brandhorst
Berühmte Gedichte, historische Ereignisse und Mythologisches begegnen uns in besonderer Form: Der Künstler Cy Twombly übersetzt die Themen in eine moderne, poetische und geheimnisvolle Sprache. Andy Warhol prägte wie kein anderer Künstler Star- und Glamourkultur der 60er und 70er Jahre. Er porträtierte Besucher seiner legendären Factory, gefeierte Stars und Persönlichkeiten. Dabei kommt die dunkle Seite des Glamours zum Vorschein. In der Nachfolge von Warhol findet sich das Thema bei Robert Gober, Mike Kelley, Jeff Koons u. a. wieder.

A213130 – Führung – Maxvorstadt
Gabriele Kunkel · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 20.9.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt € 1.– · 18 Plätze

Museum Villa Stuck
Prinzregentenstraße 60; Bus 100, Tram 16,
U4 Prinzregentenplatz, U4/5 Max-Weber-Platz
Treffpunkt: Eingangsbereich

Die Villa Stuck – Historische Räume
sonntags, 11.00 Uhr, 14-täglich ab 1.3.2015
Die Historischen Räume, Franz von Stucks altes Atelier sowie der Künstlergarten. Franz von Stuck (1863–1928) errichtete 1897/98 als 34-jähriger Maler, Grafiker und Bildhauer nach eigenen Entwürfen auf der Isaranhöhe seine außergewöhnliche Künstlervilla mit privaten Wohn- und Repräsentationsräumen sowie Künstleratelier. Das Haus ist Ausdruck des Lebensgesamtkunstwerks von Franz von Stuck und zählt zu den Höhepunkten in der Geschichte der Künstlerhäuser.

A211090 – Führung – Bogenhausen
Führungstermine siehe oben · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich ermäßigter Eintritt · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

Evelyn Hofer – Retrospektive
18. Juni bis 20. September 2015
sonntags 11.00 Uhr, 14-täglich ab 28.6.2015
Als „berühmteste ‚unbekannte' Fotografin Amerikas" benennt der amerikanische Kunstkritiker Hilton Kramer die Fotografin Evelyn Hofer (1922–2009), deren vielseitiges Oeuvre sich über die Sujets Architektur, Landschaft, Interieur, Stillleben und Porträt erstreckt und sich besonders durch ihre berühmten Stadtporträts etwa über Dublin oder Washington auszeichnet. In den 1970er Jahren reist Hofer im Auftrag von Magazinen um die Welt und hat neben Gesellschaftlichem die Kunstwelt im Fokus – es entstehen Porträts sowie Serien von Malerinnen und Malern, Schriftstellerinnen und Schriftstellern, auch erste Stillleben, zahlreiche Interieurs und Fotografien von berühmten Häusern.
In dieser Zeit fotografiert Hofer auch ihre gesellschaftlichen, politischen und sozialen Essays für Magazine wie „The London Sunday Times" und „The New York Times Magazine".

A211120 – Führung – Bogenhausen
Führungstermine siehe oben · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich ermäßigter Eintritt · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

Hans Christiansen – Die Retrospektive
18.6. bis 20.9.2015
sonntags 14.00 Uhr
Hans Christiansen (1866–1945) zählt zu den wichtigsten Vertretern des Jugendstils, besonders seine Entwürfe auf dem Gebiet des Kunstgewerbes belegen dies. In Paris zum Künstler gereift, wurde er 1899 von Großherzog Ernst Ludwig nach Darmstadt berufen, wo er zu den ersten sieben Mitgliedern der berühmten Künstlerkolonie gehörte. Auf der Mathildenhöhe Darmstadt entwickelte er sich weiter und tat sich als genuiner Gesamtkunstwerker in Malerei, Architektur und angewandter Kunst sowie als Gestalter von Lichterfesten hervor. In der Retrospektive ist erstmals die ganze Bandbreite dieses vielseitigen Künstlers erfahrbar: Präsentiert werden Entwürfe für das Christiansen-Haus auf der Mathildenhöhe Darmstadt, Zimmereinrichtungen, Glasfenster, Schmuck, Plakate, Gemälde, Zeichnungen, Textilkunst und Keramik in verschiedenen Raum-Ensembles.

A211130 – Führung – Bogenhausen
Führungstermine siehe oben · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich ermäßigter Eintritt · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

Neue Pinakothek
Barer Straße 29; Tramlinie 27, Buslinie 100
Treffpunkt: Kasse

Von Turner bis Gainsborough
Englische Malerei in der Neuen Pinakothek
Wir begegnen modischen Ladies, Landlords, Englischen Gärten und dynamischen Landschaften. Bedeutende Werke unter anderem von Turner, Gainsborough und Reynolds stehen für eine international angesehene Kollektion englischer Kunst des 18. und 19. Jahrhunderts in Europa. Den Grundstock dieser Sammlung legten die bayerischen Könige.
Bitte beachten Sie auch weitere Vorträge mit Katharina Lorens über die Maler Thomas Gainsborough (A219040), William Turner (A219042) und John Constable (A219044).

A213140 – Führung – Maxvorstadt
Dr. Angela Maria Opel · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 27.9.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt € 1.– · 18 Plätze

Pinakothek der Moderne
Barer Straße 40, Tramlinie 27, Buslinie 100
Treffpunkt: Kasse

Weltberühmte Kunstwerke in der Pinakothek der Moderne
Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher
In unserer Führung tauchen wir unter anderem ein in die Tierbilder Franz Marcs und lassen uns inspirieren von den leuchtenden Farben der französischen Avantgarde.
Die Entdeckungsreise führt uns weiter zu den italienischen Futuristen, die Bewegung und technischen Fortschritt in ihre Kunst einbezogen haben.
Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

A160140 – Führung – Innenstadt
Katharina Lorens M.A. · do 16.00 bis 17.30 Uhr · 24.9.2015 · € 12.– · Inklusive € 7.– Eintritt · 12 Plätze · ♿

Städtische Galerie im Lenbachhaus und Kunstbau
Luisenstraße 33, U2, Haltestelle Königsplatz
Treffpunkt: Kasse

Im Garten des Lenbachhauses
Franz von Lenbach ließ die Idee des prachtvollen Palastes eines Künstlerfürsten wiedererstehen, unmittelbar am Königsplatz, doch außerhalb des symbolischen Stadttors der Propyläen. In seine von der italienischen Renaissance inspirierte „villa suburbana" fügte er ein intimes Gartenparterre ein: Eine Folge aus Brunnen und Wegen zwischen Beeten und Skulpturen führt zu Vorhalle und Vestibül, wo sich Außen- und Innenbereich durchschränken. Der Garten ist heute mit modernen Skulpturen, z. B. von Max Ernst oder Lawrence Weiner, zeitgenössisch verortet.

A213190 – Führung – Maxvorstadt
Dr. Angelika Grepmair-Müller · Städtische Galerie im Lenbachhaus · Treffpunkt: Atrium, Eingang zur Lenbachvilla · Luisenstr. 33 · sa 15.15 bis 16.45 Uhr · 18.7.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Museumswerkstatt für Familien

Schwarz auf Bunt
Die Ausstellung „Keith Haring. Gegen den Strich“
Für Kinder ab sechs Jahren mit begleitenden Erwachsenen
Der New Yorker Künstler Keith Haring war bekannt für seine liebenswerten Männchen und Tiere, die vor Freude hüpfen, sich umarmen, durch die Luft wirbeln in Bildern, Skulpturen oder der New Yorker U-Bahn. Sie wirken stets fröhlich und trotzdem erzählen sie sehr ernste Geschichten. Bei einem Rundgang mit Rätseln und Aufgaben entdecken wir die Bildwelt des amerikanischen Künstlers und lernen erste englische Wörter zum Thema Farbe.

A214070 – Führung – Altstadt
Stephanie Lyakine-Schönweitz · Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · sa 13.00 bis 15.00 Uhr · 18.7.2015 · € 8.– · Kinder € 5.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · 16 Plätze

Entdecker gesucht:
Die Reichtümer Münchens im Stadtmuseum
Für Kinder ab sechs Jahren mit begleitenden Erwachsenen
Augen auf und Ohren gespitzt! Wir gehen auf die Suche nach den Kostbarkeiten der Ausstellung „Typisch München!“ im Münchner Stadtmuseum. Dabei erfahrt ihr, welches wertvolle Material bei der Stadtgründung Münchens wichtig war, wie Kurfürst Maximilian I. den Silberschatz der Stadt schützen wollte und warum das Nymphenburger Porzellan so beliebt ist. Danach gestalten wir in der Museumswerkstatt unsere eigene geheime Schatzkarte – nur mit einem Trick kann man sie lesen!
Bitte mitbringen: feine Pinsel, Bleistifte, Buntstifte und € 1.– Materialgeld.

A214130 – Workshop – Altstadt
Andrea Sienerth · Münchner Stadtmuseum · Treffpunkt: Foyer · St.-Jakobs-Platz 1 · so 15.00 bis 17.00 Uhr · 19.7.2015 · € 8.– · Kinder € 5.– · Vor Ort zu zahlen: ermäßigter Eintritt für Erwachsene · Anmeldung erforderlich · 16 Plätze

Gold, Brillanten, Edelsteine: Schatzkammer der Residenz
Für Kinder ab sechs Jahren mit begleitenden Erwachsenen
Wie haben Goldschmiede funkelnde Edelsteine in Schmuckstücke einsetzen können? Wie wurde vergoldet und wie macht man Email? Bei diesem Besuch in der Schatzkammer sehen wir ganz genau hin, lernen verschiedene Steine kennen und erfahren, wie die wertvollen, funkelnden Dinge entstanden sind.

A182295 – Führung – Altstadt
Petra Rhinow M.A. · Residenzmuseum · Max-Joseph-Platz 3 · do 16.00 bis 18.00 Uhr · 6.8.2015 · € 8.– · Kinder € 5.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · 18 Plätze

Der Apfel des Paris und Amors Pfeil
Die Götterwelt der Villa Stuck
Für Kinder ab sechs Jahren mit begleitenden Erwachsenen
Wenn wir uns die ungewöhnliche Gestaltung der Stuckvilla ansehen, stoßen wir auf Geschichten der Götter aus alter Zeit. Wir entdecken Herkules mit der Keule, Diana mit Pfeil und Bogen und Orpheus mit der Lyra. Ihr hört Geschichten über die Götter und mit Hilfe von Apfel, Pfeil und Keule verwandelt ihr euch und spielt die Geschichten weiter. Dann malt ihr mit bunten Wasserfarben euren Lieblingsgott, ein Ungeheuer oder Fabelwesen.
In Kooperation mit dem Museum Villa Stuck

A214230 – Workshop – Bogenhausen
Dr. Franziska Wolff · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 13.9.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Vor Ort zu zahlen: ermäßigter Eintritt für Erwachsene · 18 Plätze

Schoko & Co. im Museum Mensch und Natur
Für Kinder ab sechs Jahren mit begleitenden Erwachsenen
Woher kommt eigentlich der Kakao? Wer erntet ihn und wie wird aus Kakaobohnen eine leckere Tafel Schokolade? Diesen und vielen anderen Fragen wollen wir im Museum Mensch und Natur nachgehen. Wir begeben uns auf einen spannenden Sinnesparcours, bereiten unseren eigenen Schokoaufstrich zu und gestalten ein kleines Rezeptbüchlein.
Bitte mitbringen: € 1.50 Materialgeld pro Person.

A214150 – Workshop – Nymphenburg
Liane Apel M.A. · Museum Mensch und Natur · Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, Museumseingang · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.9.2015 · € 10.– · Kinder € 7.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 1.– für Erwachsene · 20 Plätze

Sammelsurium
Sammlerwerkstatt im Münchner Stadtmuseum
Für Kinder ab sechs Jahren mit begleitenden Erwachsenen
In der Ausstellung „Das habe nur ich!" überraschen uns spannende Sammlungen wie feines Porzellan, edle Jugendstilmöbel, interessante Straßenfunde, Pixi-Bücher oder Musikinstrumente. Mit der Kamera sammeln wir Fotos in der Ausstellung und gestalten im Studio unseren eigenen Sammlungsraum im Miniaturformat.
Bitte mitbringen: Digi-Cams mit leerer Speicherkarte und € 1.– Materialgeld.

A214135 – Workshop – Altstadt
Stephanie Lyakine-Schönweitz · Münchner Stadtmuseum · Treffpunkt: Foyer · St.-Jakobs-Platz 1 · so 15.00 bis 17.00 Uhr · 20.9.2015 · € 8.– · Kinder € 5.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: ermäßigter Eintritt für Erwachsene · 16 Plätze

Antike Schreibwerkstatt:
Papyrusrolle, Signatur und Scherbengericht
Für Kinder von sechs bis 12 Jahren mit begleitenden Erwachsenen
Wir lernen ganz unterschiedliche Objekte kennen, die mit Inschriften versehen sind. Anschließend probieren wir verschiedene Schreibmaterialien der alten Griechen und Römer aus und stellen ein kleines Erinnerungsstück her.
Bitte mitbringen: € 2.– Materialgeld pro Person.

A214265 – Workshop – Maxvorstadt
Dr. Susanne Pfisterer-Haas · Staatliche Antikensammlungen · Königsplatz 1 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 27.9.2015 · € 8.– · Kinder € 5.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 1.– für Erwachsene · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Zu Besuch bei Winnetou & Co.
im Museum Fünf Kontinente
Für Kinder ab fünf Jahren mit begleitenden Erwachsenen
Wir lauschen den spannenden Geschichten von Winnetou und anderen Indianern, lernen Tierspuren lesen und erforschen einen Geheimgang. Auch die auf ein Tipi gemalten Geschichten werden wir entschlüsseln. Dann gestalten wir ein Andenken an unsere Reise, das uns mit nach Hause begleitet.
Bitte mitbringen: Brotzeit und € 4.– Materialgeld pro Person für Leder etc.

A214170 – Workshop – Altstadt
Karin Guggeis M.A. · Museum Fünf Kontinente · Maximilianstr. 42 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 27.9.2015 · € 10.– · Kinder € 7.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 1.– für Erwachsene · 18 Plätze

Kunst- und Kulturgeschichte

Kunstgeschichte intensiv für Einsteiger
Wir entführen Sie in die herrliche Vielfalt der abendländischen Kunst und zeigen Ihnen, woran Sie erkennen, in welchem Stil ein Kunstwerk geschaffen wurde. Zugleich lernen Sie dessen Geschichte, Aussage und tiefere Bedeutung kennen. Dabei steht je nach Epoche Malerei, Plastik oder auch Architektur im Mittelpunkt – mit interessanten Einblicken in das Leben der Künstler, in die europäische Geschichte und Kultur. Nach diesem Seminar können Sie Meisterwerke und Stilepochen zuordnen und leichter mitreden, wenn es um Kunst und Kultur geht.

A217422 – Seminar – Sendling
Dr. Dorothée Siegelin · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis do 9.30 bis 13.00 Uhr · 20.7. bis 23.7.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · ♿

St. Maria Ramersdorf, St. Michael & Mariahilf
Kirchen im Münchner Osten
Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise durch Architekturepochen anhand von Kirchen des Münchner Ostens: So ist Maria Ramersdorf eine der wichtigsten Wallfahrtskirchen und St. Michael in Berg am Laim eine der bedeutendsten spätbarocken Kirchen Münchens. Ihre Innenausstattung zählt zu den Hauptwerken des süddeutschen Rokoko. Mariahilf in der Au und die Giesinger Heilig-Kreuz-Kirche sind Werke der Neugotik und Maria Königin des Friedens wurde in den 1930er Jahren u. a. von Robert Vorhoelzer im sachlichen Stil mit neuromanischen Anklängen erbaut.

A218024 – Vortrag – Obergiesing
Dr. Falk Bachter · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 18.30 bis 20.00 Uhr · 23.7.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Der Englische Garten
Park-Juwel im Herzen Münchens
Er ist eine Kostbarkeit mitten in München: der Englische Garten. 1789 gab Kurfürst Carl Theodor dem Briten Benjamin Thompson den Auftrag, einen öffentlichen Park an der Isar zu konzipieren, den dieser als englischen Landschaftsgarten plante. Wir blicken hinter die Kulissen dieser faszinierenden Entstehungsgeschichte, betrachten andere englische Landschaftsgärten und durchstreifen die Geschichte der Gartenbaukunst anhand ausgewählter Bilder.

A218018 – Vortrag – Schwabing
Dr. Dorothée Siegelin · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 23.7.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Fit für den Urlaub: Baustile erkennen
Auf Reisen vor einer Kirche stehen und nicht wissen, um welchen Epochenstil es sich handelt? Damit ist jetzt Schluss! Wir versetzen Sie in die Lage, Bauwerke zu bestimmen, einzuordnen und ihren Stil zu benennen: von den alten Griechen bis zum Ende des 19. Jahrhunderts. Zugleich vermitteln wir Ihnen wichtige historische Begriffe der Architektur wie Säule, Pfeiler, Kuppel oder Gewölbe. Am Ende dieses Seminars werden Sie historische Gebäude mit ganz anderen Augen sehen.

A218012 – Samstagsseminar – Sendling
Dr. Dorothée Siegelin · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.7.2015 · € 31.– · ♿

Romanik & Gotik
Kunstgeschichte intensiv
Fast 1000 Jahre prägte das mystische Mittelalter Europa – voll Licht und Finsternis zwischen Antike und Neuzeit. 1000 Jahre, in denen großartige Kunstwerke entstanden und deutsche Könige als Kaiser des Heiligen Römischen Reiches Europa beherrschten. Entdecken Sie diese ferne, fremde und faszinierende Zeit mit den Zeugnissen der Kunst in vielen brillanten Bildern.

A217810 – Seminar – Obergiesing
Dr. Frank Henseleit · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis mi 10.00 bis 13.00 Uhr · 10.8. bis 12.8.2015 · € 49.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Palladios Villen & kunstvolle Gärten
Die hinreißende Blütezeit
Nachdem Andrea Palladio (1508–1580) bereits ein Architekturstar war, schuf er fantastische Villen, die zu Meilensteinen der Architekturgeschichte wurden – wie die Villa Barbaro bzw. Villa Maser mit herrlichen Fresken Veroneses bei Asolo, die wunderschönen Villen Emo und Cornaro bei Castelfranco und die weltberühmte Villa La Rotonda vor den Toren Vicenzas. Traumhafte Orte, die verzaubern.

A218214 – Vortrag – Gasteig
Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.30 Uhr · 11.8.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Córdoba, Madinat al-Zahra & Alhambra
Märchenhafte islamische Baukunst
Paläste islamischer Herrscher waren Spiegel des Paradieses. Viele wurden bei Eroberungen geplündert oder verwüstet. Diese hohe Baukunst zeigt sich in den Überresten der Palaststadt Madinat al-Zahra bei Córdoba und der Alhambra in Granada. Letztere ist eines der vollkommensten Bauwerke des Islam. Ihre Struktur und ihr Formenreichtum sind legendär – wie bei der Puerta de la Justicia, der Alcazaba, Puerta del Vino, Mexuar, Cuarto Dorado oder dem Patio de los Mirtos, dem einstigen Machtzentrum der Alhambra – Kleinode von hinreißender Schönheit.

A219430 – Vortrag – Gasteig
Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 18.8.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Venezia segreta – verborgene Schätze
Dorsoduro, San Polo, Santa Croce & Cannaregio
Unser Streifzug durch die Lagunenstadt abseits der prominenten Wege führt zu besonderen Kostbarkeiten: zu verborgenen und hängenden Gärten, malerischen Brücken und stillen Kanälen. Dabei erkunden wir unter anderem auch das alte und neue Ghetto, besuchen das Geburtshaus Tintorettos und die Kirche Santa Madonna dell'Orto. Hier erlebt man Venedig mit allen Sinnen – genau dort, wo sich das Leben abseits der Wege in seinem ganzen Reichtum in Gässchen und kleinen Plätzen entfaltet.

A219210 – Vortrag – Gasteig
Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 20.8.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Alhambra
Ihre innersten Bereiche
Wir begeben uns an die intimsten Orte der Alhambra und tauchen in deren faszinierende Geschichte ein. Dabei besuchen wir den berühmten Löwenhof, das Hammam, zauberhafte Gärten wie die Jardines del Partal, die „Torres" und die einstige Sommerresidenz Generalife. Sie sind grandiose Meisterwerke islamischer Baukunst mit einer einzigartigen Atmosphäre, die alle Besucher betört.

A219432 – Vortrag – Gasteig
Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.8.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Venezia segreta – abseits der Touristenpfade
Cannaregio, San Marco & Castello
Wir erkunden Venezia jenseits bekannter Touristenpfade und entdecken dabei besondere Kleinode wie das einstige Wohnhaus Tizians im Herzen Venedigs, den Palazzo Contarini del Bovolo, dessen Treppenhaus sich schneckenartig an das prächtige gotische Gebäude anschmiegt und die Scuola di San Giorgio degli Schiavoni, die für ihre Ausstattung mit Gemälden des Vittore Carpaccio berühmt ist. Hier erleben Sie die Lagunenstadt nicht nur als majestätisch-stolze Serenissima, die Herrscherin der Meere, sondern auch als betörende, reizende bella Signorina.

A219212 – Vortrag – Gasteig
Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 27.8.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Thomas Gainsborough (1727–1788)
Meister der Landschaft und des Porträts
Gainsborough gilt als einer der bedeutendsten englischen Maler des 18. Jahrhunderts. Zunächst malte er Landschaften, doch bald war er ein gefragter Porträtist der Aristokratie. Dabei ließ er die hohen Herrschaften in der freien Natur vor einem Landschaftshintergrund posieren und nicht im Atelier. Diese besonders feinfühligen und legeren Porträts unterschieden sich deutlich von den starren Porträts seiner Zeitgenossen. Seine späten Bilder begeistern durch lichte Farben und Gainsboroughs meisterhaften, flüssigen Pinselstrich. Einfach himmlisch!

A219040 – Vortrag – Gasteig
Katharina Lorens M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 16.00 bis 17.30 Uhr · 29.8.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Kultur und Rohstoffe in der Prähistorie
Wie alles begann
Blicken Sie mit uns in die Wiege unserer Kultur! Der Schlüssel liegt in den Rohstoffen, die in der Prähistorie eine herausragende Rolle spielten: Stein, Holz, Knochen und Metalle. Nur durch sie konnten sich Technologien und Kultur entwickeln. Bei uns erfahren Sie, wie in der Steinzeit Feuersteine bearbeitet wurden, wo man erstmals Gefäße aus Ton brannte und wie wertvolle Metalle gewonnen wurden. Sie werden sehen: Die „Archäologie des Materials" liefert spannende Erkenntnisse aus einer Zeit, in der die Menschheit begann, Kultur zu erschaffen.

A219410 – Vortrag – Gasteig
Peter Hering M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 1.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Bodhgaya & Sarnath
Pilgerorte des Buddhismus in Indien
Nach Bodhgaya, wo Siddhartha zu Buddha wurde, pilgern unzählige Buddhisten. Hier findet sich am Mahabodhi-Tempel ein Ableger des Baumes, unter dem Buddha seine Erleuchtung erlangte. Im zauberhaften Muchalinda-Teich mit seiner Buddhaskulptur tummeln sich riesige Welse, die als heilig verehrt werden. Auch Sarnath ist ein bedeutender Pilgerort voller Überreste von Stupas, Klöstern und der Säule des Ashoka. Hier lehrte Buddha die Vier Edlen Wahrheiten (Dharma) und begründete den buddhistischen Orden. Beeindruckende Orte, die man gesehen haben muss.

A219620 – Vortrag – Gasteig
Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 3.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Auguste Rodin (1840–1917) & Camille Claudel (1864–1943)
Liebe, Kunst & Leidenschaft
Auguste Rodin zählt zu den bedeutendsten Bildhauern des 19. Jahrhunderts. Sein „Impressionismus in der Plastik" ist legendär, das Spiel von Licht und Schatten auf seinen Figuren einzigartig. Voller Emotionen sind die Menschen, die er darstellte – voll Tragik, Lust, Leidenschaft. Ebenso leidenschaftlich wie kompliziert war die Verbindung zur Bildhauerin Camille Claudel, die erst posthum gebührend für ihr Werk gewürdigt wurde. Beide verband die Liebe zur Bildhauerei, der sie sich mit Leib und Seele verschrieben hatten.

A218820 – Vortrag – Gasteig
Dr. Frank Henseleit · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

William Turner (1775–1851)
Wegbereiter der Moderne
J.M.W. Turner zählt zu den bedeutendsten englischen Malern. Weltberühmt sind seine Meisterwerke von tosenden Meeresbrandungen, in die sich leuchtende Sonnenuntergänge ergießen. Legendär sind seine Selbstversuche, bei denen er sich während eines Orkans an einen Schiffsmast fesseln ließ oder sich bei Regen aus einem Zugfenster lehnte, um möglichst intensiv die Natur zu erleben. Keinem anderen Maler gelang es, die Gewalt der Naturelemente in solch erhabener Schönheit und intensiven Farbigkeit auf die Leinwand zu bannen – einfach grandios.

A219042 – Vortrag – Gasteig
Katharina Lorens M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 16.00 bis 17.30 Uhr · 5.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Renaissance
Kunstgeschichte intensiv
Die Renaissance war ein Paukenschlag: Sie öffnete die Tore für neue Wege in Kunst, Wissenschaft und Philosophie, die von genialen Zeitgenossen wie Michelangelo, Leonardo da Vinci oder Raffael mutig beschritten wurden. Sie ließen die Gotik hinter sich, entdeckten die Werke und Ästhetik der Antike für sich und schufen Meisterwerke voller Energie und Kraft. Eine Epoche von hinreißender Schönheit, die Sie begeistern wird.

A217812 – Seminar – Schwabing
Dr. Frank Henseleit · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · mo bis mi 10.00 bis 13.00 Uhr · 7.9. bis 9.9.2015 · € 49.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Die Pfahlbauer
Alltagsleben in der Vorzeit
An Seeufern und Mooren liegen rund um die Alpen hunderte von Arealen, in denen zwischen dem 5. und 1. Jahrtausend v. Chr. „Pfahlbauer" siedelten. Es sind einzigartige archäologische Quellen, die im feuchten Boden erhalten sind. Sie erlauben einen unmittelbaren Blick auf die alltägliche Lebensweise und Umweltbedingungen dieser frühen Kultur. Wir zeigen Ihnen Ausgrabungsstätten, rekonstruierte Pfahlbauten wie auch die Bergung der aus vielerlei Materialien bestehenden Fundinventare, die die bäuerlichen Bewohner der Nachwelt hinterlassen haben.

A219412 – Vortrag – Gasteig
Peter Hering M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 8.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Karla- und Bhaja-Höhlen
Kulthöhlen des Buddhismus in Indien
Die Bhaja- und Karla-Kulthöhlen in den Bergen der Westghats südlich von Mumbai gehören zu den faszinierendsten architektonischen Zeugnissen Indiens. Die ältesten Beispiele aus dem 1. und 2. Jahrhundert v. Chr. finden sich in Bhaja. Hier wurden die architektonischen Formen und kunstfertigen Verzierungen der Höhlentempel direkt aus dem Stein des Berges herausgehauen. Auch der Grottentempel von Karla gehört zu den künstlerisch bedeutsamsten Steinbauten Indiens. Erleben Sie diese Tempel, die bis heute durch ihre Kraft und Mystik begeistern.

A219622 – Vortrag – Gasteig
Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 10.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Henry Moore (1898–1986)
Der Mensch im Mittelpunkt
Kaum ein anderer Bildhauer war für die Kunst des 20. Jahrhunderts so bedeutsam wie Henry Moore. Seine Inspiration fand er in ägyptischer und altamerikanischer Kunst sowie der Kunst der Naturvölker. Besonders bewegte ihn das Verhältnis von Mensch und Natur. Dabei entstanden monumentale, abstrakte Frauenfiguren, die seinerzeit für heftige Debatten sorgten und heute als Klassiker der Kunstgeschichte gelten. Erleben Sie diesen außergewöhnlichen Künstler und dessen beeindruckendes Werk.

A218822 – Vortrag – Gasteig
Dr. Frank Henseleit · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

John Constable (1776–1837)
Meister der Landschaftsmalerei
John Constable ist vielleicht der beliebteste englische Künstler und der bedeutendste englische Landschaftsmaler. Seine Meisterwerke haben unsere Vorstellung von der englischen Landschaft entscheidend geprägt. Weltberühmt sind Werke wie Flatford Mill, der Heuwagen, Hadleigh Castle oder die Suffolk-Szenen – Bilder von einzigartiger Schönheit und einer unverwechselbaren Atmosphäre. Wie kein anderer vermochte er es der Landschaft eine Seele einzuhauchen. Seine Arbeiten sind damit viel mehr als bloße Landschaftsmalerei. Sehen Sie selbst!

A219044 – Vortrag – Gasteig
Katharina Lorens M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 16.00 bis 17.30 Uhr · 12.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Barock & Rokoko
Kunstgeschichte intensiv
Die Ära des Barock war eine Zeit der opulenten Inszenierungen: Der erste Akt spielte in Rom, wo die Päpste im Rahmen der Gegenreformation Gott und sich selbst verherrlichen ließen. Am Hofe des Sonnenkönigs Ludwig XIV. wurde mit barocken Bauwerken, Musik, Kunst und prächtigen Festen geprotzt, während die Niederlande ihr Goldenes Zeitalter erlebten. Der Spagat zwischen Lebenslust und Todesfurcht spornte Künstler wie Rubens, Caravaggio oder Rembrandt zu wahren Meisterwerken an – voller Intensität, dramatischer Lichteffekte und Theatralik.

A217814 – Seminar – Schwabing
Dr. Frank Henseleit · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · mo bis mi 10.00 bis 13.00 Uhr · 14.9. bis 16.9.2015 · € 49.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Die Keltenfürsten
Auf dem Sprung zur Hochkultur
Mit die reichsten und glanzvollsten Funde der Archäologie Mitteleuropas stammen aus Grabhügeln keltischer Fürsten, die vor ca. 2500 Jahren an zentralen Orten ihre Macht bündelten und ein großes Repräsentationsbedürfnis entwickelten. Im Austausch mit Hochkulturen des Mittelmeers blühte die bäuerliche Welt der Kelten in Handwerk und Handel auf, so dass sie stadtartige Siedlungen errichten konnten. Berühmte Fundstätten (Heuneburg, Vix, Hochdorf, Glauberg) mit ihren prachtvollen Hinterlassenschaften sind Zeugnisse dieses bemerkenswerten Prozesses.

A219414 – Vortrag – Gasteig
Peter Hering M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 15.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Bharhut & Sanchi
Bilderreiche Stupas des indischen Buddhismus
Das Indian Museum in Kalkutta hütet einen besonderen Schatz: die Einfriedung (Vedika) des Stupa von Bharhut aus dem 2./1. Jahrhundert v. Chr. Hier entfaltet sich in überströmender Erzählfreude auf den Reliefs eine reiche Bilderwelt, die das Leben und Vorleben des Buddha in kleinen Szenen vor Augen führt. Der Ort Sanchi war jahrhundertelang eines der bedeutendsten buddhistischen Heiligtümer. Seine Anfänge liegen im 3. Jahrhundert v. Chr., wobei hier insbesondere der immense Bilderreichtum zweier kleinerer Stupas begeistert. Einfach grandios!

A219624 – Vortrag – Gasteig
Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 17.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Niki de Saint Phalle (1930–2002)
Nanas, Schießbilder & fantastische Gärten
Sie ist eine der eigenwilligsten Künstlerpersönlichkeiten des 20. Jahrhunderts, die nach einem psychischen Zusammenbruch zur Kunst fand. Ihren Durchbruch hatte sie mit einem Knall: Aus Wut auf gesellschaftliche Zwänge, kreierte sie 1961 Schießbilder, indem sie mit einem Gewehr Farbbeutel auf einer Leinwand zerschoss. Weltweit bekannt wurde sie durch ihre Nanas: Riesenweiber, kompromisslos, fordernd und knallbunt. Ihr Gesamtwerk ist sehr vielfältig, so dass Niki de Saint Phalle in keine Schublade passt und genau das macht sie so spannend.

A218824 – Vortrag – Gasteig
Dr. Frank Henseleit · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Le Corbusier (1887–1965)
Der soziale Visionär
Seine Arbeiten gehören zum festen Kanon der Architektur des 20. Jahrhunderts. Als Architekt suchte Le Corbusier nach radikal neuen Lösungen und löste damit Kontroversen aus, die teilweise bis heute fortdauern. Er entwickelte sozialutopische Visionen für Stadtplanung und sozialen Wohnungsbau, die er schließlich in Indien mit seinen Planungen für Chandigarh umsetzen konnte. Wir zeigen Ihnen, wer Le Corbusier war, und wir werfen einen Blick auf die faszinierenden Bauten, die ihn weltberühmt machten.

A218200 – Vortrag – Gasteig
Dr. Dorothée Siegelin · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 22.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Der große Stupa von Sanchi
Höhepunkt indischer Steinmetzkunst
Der große Stupa von Sanchi gilt in seinem Kern als Stiftung des Kaisers Ashoka dem Großen, einem entschiedenen Förderer des Buddhismus. Einzigartig ist hier insbesondere die kunstvolle Vedika (Einfriedung) mit ihren vier beeindruckenden Toren, deren überquellende Darstellungsfreude eines der herausragenden Zeugnisse buddhistischer Kunst ist. Wir betrachten gemeinsam diese einzigartige Steinmetzkunst im Detail, die mit ihrer reichen Bilderwelt in die Vorstellungswelt, Kraft, Lebendigkeit und Beseeltheit des Buddhismus einführt.

A219626 – Vortrag – Gasteig
Volker Hennig M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 24.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Ludwig Mies van der Rohe (1886–1969)
Meister der Perfektion
Er zählt zu den einflussreichsten Architekten des 20. Jahrhunderts, war einer der Gründungsväter des „Neuen Bauens" und letzter Direktor des Bauhauses: Ludwig Mies van der Rohe. Berühmt wurde er durch den deutschen Pavillon auf der Weltausstellung in Barcelona 1929. Mit dem Seagram Building in New York City schuf er 1958 den Prototyp des modernen Bürohochhauses. Bestimmend war die Suche nach formaler Perfektion, die ihm am Ende seines Lebens mit der Neuen Nationalgalerie Berlin (1968) nochmals eindrucksvoll gelang.

A218202 – Vortrag – Gasteig
Dr. Dorothée Siegelin · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 29.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Literatur

Senioren Volkshochschule
Buch und Film: lesen – sehen – vergleichen
Philip K. Dick thematisierte 1968 im dystopischen Roman „Blade Runner" verschwimmende Grenzen zwischen Menschen und Androiden. Ridley Scotts bildgewaltige Verfilmung von 1985 trug zu Dicks Ruhm bei und gilt als stilprägend für die Popkultur. „Das Buch ist besser als der Film": ist es so einfach? Das Buch steht am Anfang, aber was geschieht, wenn aus Worten Bilder werden? Wir besprechen und analysieren das Buch, sehen uns den Film an und vergleichen. Lektüre zum ersten Termin: Philip K. Dick, „Blade Runner" (auch erhältlich mit dem Titel „Träumen Androiden von elektrischen Schafen?")

A247170 – Schwabing
Für Senioren · Dr. Veronika Römer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 3 x di 10.00 bis 12.00 Uhr · 15.9. bis 29.9.2015 · Kursverschiebung von Juni auf September · € 22.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Wort & Text – Scheibwerkstätten

Tatort Krimi-Schreibwerkstatt
Krimis sind spannend. Ob historisch oder aktuell. Ob mit cooler Kriminalkommissarin oder kauzigem Privatdetektiv. In der Krimi-Schreibwerkstatt finden wir heraus, wann ein Krimi spannend ist, ein Dialog originell, ein Plot interessant – und werden natürlich schreiben. Ziel ist für jeden ein Kürzest-Krimi, der auf eine Postkarte passt und von den Teilnehmenden auf Wunsch zu einem gesonderten Termin eigenhändig gedruckt werden kann. Angela Eßer, Autorin von Kurzkrimis, ist Sprecherin von SYNDIKAT, Autorengruppe deutschsprachige Kriminalliteratur. Bitte mitbringen: Schreibzeug und, wenn möglich, Laptop.

A241360 – Wochenendseminar – Sendling
Angela Eßer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 75.– · 12 Plätze · ♿

Bitte anders?! Ein Lektorat
Wie wirkt mein Text auf andere? Was ist „zu dick" aufgetragen? Was sollte deutlicher werden? Sie bringen einen eigenen Text mit, den Sie bearbeiten möchten. In vertrauensvoller, konstruktiver Atmosphäre werden Anspruch und Wirkung des Textes besprochen. Im gemeinsamen Gespräch werden konkrete Tipps und Ratschläge für die Weiterentwicklung des Texts gegeben und Erfahrungen ausgetauscht. Ziel ist das „Feilen" am eigenen Text, und durch das genaue Lesen (auch der Texte anderer Teilnehmer) den Blick für Texte zu schärfen. Geeignet sind Prosa, Lyrik, Drama und andere Formen.
Bitte einen getippten Text von maximal zehn Normseiten (eine Normseite = 30 Zeilen à 60 Anschläge) einsenden an: textwerkstatt.mvhs@gmail.com (als .doc- oder .rtf-Datei im Anhang) oder an Münchner Volkshochschule, Fachgebiet Wort & Text – Schreibwerkstätten, Postfach 801164, 81611 München. Die Texte sollten bis 6.7.2015 eingehen.

A242100 – Innenstadt
Dr. Carola Gruber · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7. und 25.7.2015 · € 94.– · 8 Plätze · ♿

Handwerk des Drehbuchschreibens
Von der Idee zum Konzept
Es werden Grundlagen und handwerkliche Aspekte des Drehbuchschreibens vermittelt. Sie bekommen eine fundierte Anleitung für die Entwicklung von Drehbuchstoffen und zur praktischen Umsetzung der theoretischen Kenntnisse. Wir gehen der Frage nach, wie man eine Figur lebendig entwickelt und wie eine Geschichte anhand einer „3-Akt-Struktur" sinnvoll strukturiert werden kann. Dabei beleuchten wir auch den Szenenaufbau. Weitere Aspekte sind das Schreiben für Kino oder Fernsehen sowie die Auseinandersetzung mit typischen Fehlern und Schreibblockaden.

A241380 – Wochenendseminar – Innenstadt
Annette Seipp · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 75.– · 12 Plätze · ♿

Schreibwerkstatt Westpark: Der Spiegel des Sees
Der Spiegel ist ein wichtiges Motiv in der Literatur. Neben Spiegeleffekten von Licht und Wasser, mit denen sich Schriftsteller und Maler beschäftigten, gilt der Spiegel als Symbol der Suche nach Identität und Erkenntnis. Nach einer theoretischen Einführung über die verschiedenen Möglichkeiten einer Spiegelbegegnung erfinden wir literarische Figuren und lassen sie im Westpark am See ihrem Spiegelbild begegnen. Die entstandenen Texte lesen und besprechen wir und sehen, ob der Spiegel noch seine Kraft als literarisches Motiv erhalten hat.

A241210 – Sonntagsseminar – Sendling-Westpark
Arwed Vogel · Treffpunkt: VHS-Garten Westpark · Eingang Nestroy-/Zillertalstr. · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.7.2015 · € 38.– · 12 Plätze

Biografisches Schreiben
Erinnern Sie sich noch an den Duft Ihrer Sommerferien? An das Kribbeln im Bauch, als Sie sich zum ersten Mal verliebt haben? Erfahrungen, Gefühle, Träume und Hoffnungen sind individuell erlebte Zeitgeschichte. Es lohnt sich, sie für die Kinder/Enkel, Freunde und für sich aufzuschreiben und vielleicht in einem ganz neuen Zusammenhang zu sehen. Durch biografisches Schreiben lernen Sie sich selbst besser kennen, erfahren im wahren Sinne des Wortes „Selbst-Bewusstsein" und finden Vertrauen in Ihre Einzigartigkeit.
Bei der spannenden Spurensuche hilft die Reisejournalistin und Buchautorin Bettina Winterfeld.

A241320 – Wochenendseminar – Innenstadt
Bettina Winterfeld · Kriechbaumhof · Preysingstr. 71 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 75.– · 12 Plätze

Denken, schreiben, dichten
Ein Wochenende für Beginner
Schreiben bringt die Seele ins Schwingen. Wer sich und anderen die eigene Sicht auf die Welt mit Sprache näherbringen kann, profitiert selbst davon. Lassen Sie sich anregen von Texten, Bildern und Spielen mit Sprache. Probieren Sie aus, wie Erzählperspektive, Zeit und Fantasie zusammenspielen, lassen Sie Bilder entstehen, schreiben Sie Dialoge. Sie erfahren, was Ihnen liegt und wie Sie schreiben möchten. Unter Anleitung machen Sie erste Versuche, zusammen besprechen wir die Ergebnisse. Entdecken Sie Ihren Schreibstil und Ihr Talent!

A240180 – Wochenendseminar – Schwabing
Dr. Birgit Brüster · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19./20.9.2015 · € 75.– · 12 Plätze

Sie schreiben für Ihre Leser
Texten für Flyer und Broschüren
Flyer und Broschüren sollen den Leser in knappen und ansprechenden Texten informieren, berühren und im besten Fall zum Handeln bewegen; also: beim Leser „ankommen".
In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Zielgruppen mit der richtigen Sprache erreichen, welche Stolperfallen es im Schreibprozess gibt, und wie Sie diese umgehen. Gern können Sie Ihre aktuellen Textprojekte mitbringen.
Die Dozentin ist PR-Beraterin und Lektorin.

A663120 – Innenstadt
Manuela Freese-Wagner · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.9.2015 · € 38.– · 10 Plätze · ♿

Zitieren – aber richtig
Zitat statt Plagiat und Ihre Karriere bleibt gesichert. Der Kurs gibt eine Einführung in die grundlegenden Zitier- und Belegweisen, die nicht nur beim wissenschaftlichen Arbeiten gelten, sondern das Recht auf geistige Urheberschaft berühren und daher auch justitiabel sind. Direktes und indirektes Zitieren werden vorgestellt und ein Exkurs gewagt zu erlaubten und nicht erlaubten Umformulierungen und gedanklichen Übernahmen aus mündlichen oder schriftlichen Darstellungen Dritter.

A664222 – Obergiesing
Dr. Rainald Raabe · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo 18.00 bis 20.15 Uhr · 27.7. und 3.8.2015 · € 23.– · 12 Plätze

Grammatik pur
Wer sich für Grammatik interessiert, bekommt Struktur, Klarheit und Ordnung serviert. Hier werden Sie fit gemacht in Grundwissen der deutschen Grammatik wie Deklination und Fälle, Konjugation, Wortarten und Satzglieder. Es geht um Klarheit und Struktur in Sachen Sprache, damit Sie gelassen und souverän Ihre Texte richtig schreiben können und Ihnen keine „Fälle" mehr davonschwimmen.

A661141 – Hasenbergl
Yücel Özyürek · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.8./6.8.2015 · € 38.– · 12 Plätze · ♿

Journalistisches Schreiben für Jugendliche
Entdecken, berühren, mitmachen
Der Beruf des Journalisten ist spannend, ob im Fernsehen, im Radio, der Zeitung oder im Internet. Was muss man beachten, um erfolgreich über Menschen, Sport, Kunst oder Wirtschaft zu berichten? Wie schreibe ich eine Nachricht, ein Interview, eine Reportage? Was unterscheidet Print- und Online-Medien? Ein Seminar für alle, die sich für interessante News begeistern und erste Erfahrungen in den Medien sammeln möchten. Im „echten" Redaktionsalltag können die Teilnehmenden sich hinter dem Mikrofon, an der Kamera und am Text ausprobieren.
Aufgrund der Lernmethode sollten alle gemeinsam beginnen. Kommt deshalb bitte pünktlich!

A243100 – Gasteig
Für Jugendliche · Uwe Märzheuser · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr/sa/so 11.00 bis 16.00 Uhr · 21./22./23.8.2015 · € 65.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ♿

SpielLust – Theaterwerkschau 2015

Die Theatergruppen der Münchner Volkshochschule zeigen in einer Werkschau ihre neuesten Projekte.

Information im Fachgebiet Theater:
Telefon (089) 44 47 80-30/31
E-Mail: elisabeth.herrmann-brandt@mvhs.de

Veranstaltungsort: Gasteig, Rosenheimer Straße 5,
Black Box oder Raum 0.117
Beginn jeweils 19.30 Uhr
Karten im Vorverkauf oder an der Abendkasse

Programm

Krach in Chiozza
Nach Carlo Goldoni – Übersetzung Wolfgang Kaus
Spielleitung: Sven Schöcker
A264340, Donnerstag, 9. Juli 2015, Black Box
Karten: € 11.–/Schüler und Studierende € 7.–

Turandot oder der Kongress der Weißwäscher
Von Bertolt Brecht
Spielleitung: Vincent Kraupner
A264350, Freitag, 10. Juli 2015, Black Box
Karten: € 11.–/Schüler und Studierende € 7.–

„Eine theatralische Entdeckungsreise"
Die Teilnehmenden des Kurses zeigen die von ihnen entwickelten Szenen in einer Werkstattaufführung.
Spielleitung: Martin Spitzweck
A264360, Samstag, 11. Juli 2015, Raum 0.117, Karten: € 4.–

Improvisationstheater – Eine ImproShow
Spielleitung: Carsten Schleuß
A264370, Sonntag, 12. Juli 2015, Raum 0.117
Karten: € 7.–/Schüler und Studierende € 5.–

Theater

Charisma und Ausstrahlung
Überzeugendes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
Sie wollen mehr über Ihre körperlichen, stimmlichen und sprechtechnischen Ausdrucksmöglichkeiten erfahren, Ihre Ausstrahlungskraft erhöhen und Ihre Energie verstärken? Spielerisch-humorvoll wird der Einsatz des individuellen Ausdrucks über Sprache, Mimik, Gestik und Körpersprache trainiert. Sie erhalten Tipps für alltägliche Übungen zur Lockerung des eigenen Körpers, der Artikulationswerkzeuge und den Umgang mit der Atmung. Der bewusste Einsatz körpereigener Ressourcen – Tiefenatmung, Atemfluss, Resonanzvolumen, Stimmsendung – stärkt Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit. Michael Schernthaner ist Schauspieler, Autor, Regisseur, Mental- und Sprachcoach.

A263420 – Wochenendseminar – Innenstadt
Michael Schernthaner · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 75.– · 12 Plätze

Clown-Workshop
Der Clown versteht das Leben als Spiel. Alles ist ein Abenteuer! Als Kinder haben wir noch Kontakt zu dieser uns innewohnenden Lebensfreude und Kreativität, die wir wieder entdecken wollen. Der Clown zeichnet sich durch Freiheit, Offenheit und Herzlichkeit aus, seine Figur ist mit Freude verbunden. Auch in schwierigen oder traurigen Momenten eröffnet er Räume von Humor und Verbundenheit, der Alltag erscheint in ungeahntem, heiterem Licht. Die Clown-Energie erlaubt uns, alles falsch zu machen, zu scheitern, zu stolpern und daran Spaß zu haben.

A262270 – Samstagsseminar – Hasenbergl
Sandra Cardamone-Binninger · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7.2015 · € 32.– · 14 Plätze

BEIER & ZAUNER
Die Welt – ein einziges Kabarett!
„Die ganze Welt ist eine Bühne, und alle Frauen und Männer sind bloße Spieler", heißt es bei Shakespeare. In aller Bescheidenheit fügen wir hinzu: „Die ganze Welt ist ein einziges Kabarett" und wir alle spielen mit! Das Leben als eine einzige kabarettistische Veranstaltung – mal findet man sie komischer, mal bleibt das Lachen im Hals stecken. Aus dem Kabarett namens „Leben" filtern wir Szenen, Monologe und Songs heraus: selbst erlebt, erarbeitet, inszeniert, gespielt. Die Dozenten sind seit langem Kabarettisten und Preisträger des Münchner Kabarettpreises.

A262290 – Wochenendseminar – Obergiesing
Walter Zauner/Angelika Beier · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 86.– · 14 Plätze

Grundkurs Körper- und Stimmtraining
Denn der Körper spricht mit
Kennenlernen der vielfältigen, interessanten Bereiche der Stimmarbeit und einer Palette von Körper- und Stimmübungen, die dazu dient, die Stimme zu entwickeln und zu trainieren. Sie erfahren, was Stimmtraining beinhalten kann, wie viel Spaß es macht, mit der Stimme zu experimentieren, die stimmlichen Möglichkeiten auszuloten, seine Stimme besser kennen zu lernen und sie zu verbessern. Sie erlernen Übungen, die Ihnen helfen, auch nach dem Kurs an und mit Ihrer Stimme zuarbeiten, um eine langfristige Verbesserung Ihrer Stimmqualität zu erzielen.

A264750 – Wochenendseminar – Sendling
Heide Zettwoch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 65.– · 10 Plätze

Das Handwerk der Schauspielkunst
Jeder von uns besitzt die Fähigkeit, in andere Figuren zu schlüpfen und sie im Spiel zu erfahren. Dazu benötigen wir weiter nichts als unseren Körper, den Atem und die Stimme. In der Improvisation entdecken wir die unterschiedlichen Verhaltensweisen von Charakteren. Im Ausprobieren entsteht die Ausstrahlung und die Präsenz der Figuren – und unsere eigene.

A263200 – Pasing
Wolfgang M. Jörg · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 3 x fr 19.00 bis 21.30 Uhr · 24.7. bis 7.8.2015 · € 38.– · 14 Plätze

Improvisationstheater
Vorsicht: Dieser Workshop bleibt nicht ohne Folgen für Ihren Alltag! Denn er fördert den lebendigen Ausdruck, spontane Spielfreude und schnelle Reaktionsfähigkeit. Unter Anleitung eines professionellen Impro-Spielers können Sie in unterschiedlichsten Szenen Ihren Fantasien freien Lauf lassen. Und jede Menge Spaß dabei haben. Improvisationstheater verrückt wirklich alles und ist immer für Überraschungen gut. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Trainingsschuhe.

A263340 – Wochenendseminar – Am Hart
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 75.– · 12 Plätze

„Schluss mit dem Theater!“
Authentisches Spiel auf der Bühne
Schauspiel ist immer eine Gratwanderung zwischen Behauptung und Glaubwürdigkeit. Wie schaffe ich es, in einem fiktiven Rahmen authentisch zu wirken, ehrlich und echt zu sein? Wir beschäftigen uns mit „Handwerk“, Emotion, Fantasie, Interaktion und Situation und erarbeiten kleine Szenen.
Für Fortgeschrittene, die bereits erste Erfahrungen im Schauspiel gesammelt haben. Stefan Rihl ist Schauspieler und Theaterpädagoge. Sein Repertoire reicht von „klassischem“ Theater bis Impro, von Kursen mit Kindern bis zur Schulung von Managern. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

A263270 – Wochenseminar – Innenstadt
Stefan Rihl · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 66.– · 14 Plätze

„Identity to go!“
Schnupperkurs Maskenspiel
Lust, ein anderes Gesicht zu zeigen? Verwandlung hautnah zu erleben? Eine lebendige, ausdrucksstarke Körpersprache auf spielerischem Weg zu finden? Der Tag lädt dazu ein, in die poetische, bunte, verrückte und skurrile Welt des Maskenspiels einzutauchen. Inhalt des Kurses: Vermittlung der Grundlagen des Maskenspiels und das Kennenlernen und Spielen unterschiedlicher Maskentypen (Neutralmaske, Larven-, Charakter- und Halbmaske). Mit Hilfe von Requisiten und Kostümen entstehen kleine Szenen. Für Theaterbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen: Bewegungsfreude!
Bewegungsfreundliche, neutrale Kleidung, leichte Gymnastikschuhe. Für den gemeinsamen Kostümfundus verschiedene Kleidungsstücke und Accessoires (wie Hosen, Röcke, Jacken, Hüte, Taschen, Täschchen).

A263410 – Innenstadt
Myriam Gbur · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 1.8.2015 · € 34.– · 14 Plätze

„Spielend souverän“
Theaterspiel als Schlüssel zu selbstbewusstem Auftreten
Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren
Eine Wirkung hat man immer – aber ist es die, die man haben will? Selbstbewusstes Auftreten und erfolgreiche Kommunikation werden immer wichtiger. Im Theater spielen diese Fähigkeiten eine große Rolle – und ein Schauspielworkshop ist das ideale Labor, um sich darin auszuprobieren. Wir beschäftigen uns spielerisch mit Wirkung, mit Körpersprache und Kommunikation. Die Grundlage sind einfache, effektive Schauspielübungen, die Körperbewusstsein, Wahrnehmung, Spontaneität und Kontaktfreude wecken.
Stefan Rihl ist Schauspieler und Theaterpädagoge.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

A264420 – Innenstadt
Stefan Rihl · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · fr 16.00 bis 19.00 Uhr · sa/so 11.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 7.8. bis 9.8.2015 · € 59.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze

Mode und textiles Gestalten

Kreativprojekt Modedesign
Für alle Kreativen, die immer schon Lust hatten, in die Rolle eines Modedesigners zu schlüpfen. Sie lernen Zeichentechniken für Modeillustration und -entwurf. Ergänzend bekommen Sie eine kurze Einführung in Nähtechnik und CAD-Illustration. Ihren eigenen Entwurf werden Sie mit Stoffen und Accessoires als Designcollage entwickeln. Optional bieten wir einen gemeinsamen Atelierbesuch an oder besuchen eine aktuelle Ausstellung.
Zum ersten Unterrichtstag bitte DIN-A3-Block und Zeichenutensilien (z. B. Bleistifte, Aquarell, Marker) mitbringen.

A231220 – Innenstadt
Johanna Wild · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · do bis so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6.8. bis 9.8.2015 · € 142.– · 12 Plätze · ♿

Aller Anfang muss nicht schwer sein
Für Anfänger, die den Umgang mit der Nähmaschine lernen wollen. Auch mit den Nähmaschinen, die mittlerweile im Keller gelandet sind! Vom Einfädeln über die richtige Spannung und Nadelwahl werden alle Fragen rund um die Nähmaschine beantwortet. Auch der Einsatz der verschiedenen Füßchen wird gezeigt. Tipps und Tricks werden an diesem Tag mit ersten Nähproben geübt.
Bitte mitbringen: keine Vorkenntnisse, evtl. die eigene Nähmaschine, einfachen Baumwollstoff (kein T-Shirt-Stoff), Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- und Nähnadeln, Lineal und Schreibzeug.

A232170 – Samstagsseminar – Fürstenried-Ost
Gabriela Lauterbach-Wolf · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.9.2015 · € 43.– · Wegen der Stoffbesprechung abends bitte Telefon (089) 1234660 anrufen · 9 Plätze · ♿

Nähen
Sie möchten lernen ein Kleidungsstück selbst zu schneidern? Genäht wird ein Wunschstück (Rock, Hemd, Bluse, Hose, Kleid). Der Schwierigkeitsgrad Ihrer Auswahl sollte sich am eigenen Können orientieren! Voraussetzung ist, dass zu Hause eine Nähmaschine zum Weiterarbeiten zur Verfügung steht.
Bitte mitbringen: Maßband, Handmaß, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, passendes Nähgarn, Heftgarn, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierrad, Klebstoff, Tesafilm, Lineal, Bleistift, Schreibblock; einen Schnitt (z. B. Burda super easy) oder ein Schnittheft und Schnittpapier. Die Wahl des Stoffes können Sie am 1. Kurstag mit der Lehrkraft besprechen oder vorhandenen Stoff (Baumwollstoff vorwaschen!) mitbringen bzw. sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung halten. Nicht empfohlen werden sehr dehnbare oder empfindliche Stoffen (z. B. Satin, Samt, Seidenchiffon).

A233482 – Wochenendkurs – Am Hart
Emine Capartas · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.9. und 25.9.2015 · 2 x so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.9. und 27.9.2015 · € 115.– · 9 Plätze · ♿

A233506 – Wochenendseminar – Neuperlach-Süd
Andrea Wenig · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 84.– · 9 Plätze

Sommernähwerkstatt – intensiv
Sie wollen Ihre ersten Schritte an der Nähmaschine machen oder Ihre Kenntnisse im Nähen auffrischen? Sie würden gerne einmal wissen, wie man ein Kleidungsstück herstellt? Wie man den richtigen Schnitt findet und zuschneidet? In diesem Intensivkurs lernen Sie verschiedene Techniken kennen und fertigen Ihr Wunschkleidungsstück für diesen Sommer!
Bitte mitbringen: Stoff und Schnitt, passendes Nähgarn, Stoff- und Papierschere, Maßband, Handmaß, Steck- und Nähnadeln, Schneiderkreide und Schneiderkopierpapier, Tesafilm, Lineal, Geodreieck, Schreibblock und Bleistift.

A233530 – Wochenseminar – Innenstadt
Sophie Alasti · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 27.7. bis 31.7.2015 · € 92.– · Wegen Stoffbesprechung bitte Telefon 015 77–2 55 89 26 anrufen · 9 Plätze · ♿

Nähsommer: Kompaktkurs
Der Kurs ist für alle gedacht, die über Nähkenntnisse verfügen bzw. ihre Kenntnisse erweitern wollen. Sie fertigen ein Teil Ihrer Wahl, ob Kissen, Tasche, Rock, Kleid, Bluse, Jacke oder Hose, und haben es nach fünf Tagen fertig. Das Stück sollte Ihrem Wissen und Können entsprechen. Bitte berücksichtigen Sie dies auch beim Stoff- und Schnittmusterkauf. Empfehlenswert für Anfänger ist ein ungefüttertes Teil; Stoffe: Baumwolle, Leinen oder Wollgewebe.
Bitte zum ersten Kurstag mitbringen: Fertigschnitt oder Journal, Schnittpapier, Kopierrädchen und Stoffschere.

A233538 – Wochenseminar – Innenstadt
Elisabeth Luxi · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 3.8. bis 7.8.2015 · € 128.– · 9 Plätze · ♿

A233546 – Wochenseminar – Innenstadt
Elisabeth Luxi · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 31.8. bis 4.9.2015 · € 128.– · 9 Plätze · ♿

A233554 – Wochenseminar – Sendling
Elisabeth Luxi · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 20.7. bis 24.7.2015 · € 128.– · 9 Plätze · ♿

Nähen für Teens: Aller Anfang muss nicht schwer sein
Intensivkurs für Jugendliche von 13 bis 19 Jahren
Für Anfänger, die den Umgang mit der Nähmaschine lernen wollen. Vom Einfädeln über die richtige Spannung und Nadelwahl werden alle Fragen rund um die Nähmaschine beantwortet. Auch der Einsatz der verschiedenen Füßchen wird gezeigt. Tipps und Tricks werden an diesem Tag mit ersten Nähproben geübt. Am zweiten Tag wird ein einfaches Teil genäht (z. B. Kissen, Tasche), um das Gelernte zu vertiefen.
Bitte mitbringen: einfachen unifarbenen Baumwollstoff, Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- und Nähnadeln, Geodreieck und Schreibzeug.

A238150 – Wochenendseminar – Am Hart
Für Jugendliche · Iris Warwas · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 12./13.9.2015 · € 63.– (ermäßigte Kursgebühr) · 9 Plätze · ♿

A238160 – Wochenendseminar – Grünwald
Für Jugendliche · Iris Warwas · Volkshochschule · Südliche Münchner Str. 12 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 18./19.7.2015 · € 63.– (ermäßigte Kursgebühr) · 9 Plätze · ♿

Das eigene Label – eine Schneiderwerkstatt
Für junge Erwachsene von 16 bis 25 Jahren
Klasse Klamotten kann man auch selber nähen: mit einfachen Schnitten, verschiedenen Materialien und ein paar Kunstgriffen. Die Werkstatt vermittelt Grundlagen des Entwerfens, Nähens und Veränderns von Kleidungsstücken. Sie werden von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail angeschrieben. Vorabinformation durch die Kursleitung: www.trendiris.com

A238170 – Ferienkurs – Innenstadt
Iris Lipp · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · di/mi 11.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.8./12.8.2015 · € 63.– (ermäßigte Kursgebühr) · 9 Plätze · ♿

Farb-Typ-Beratung und individuelles Make-up
Erfahren Sie mehr über die Wirkung der Farben. Welche Farben passen zu mir, unterstreichen optimal meinen Typ? Im individuellen Test entdecken Sie Farben, die mit Ihrem Hautton, ihre Haar- und Augenfarbe harmonieren und die Wahl der richtigen Kleidung und des Make-ups erleichtern. Sie lernen Gesichtsformen zu erkennen, erfahren viel über Schminkmaterial und üben eine einfache, schnelle Schminktechnik zum Tages-Make-up. Geschminkt wird mit hochwertigen Make-up-Produkten. Die Dozentin ist Farb- und Style-Coach, Kosmetikerin und Profi-Visagistin.
Bitte mitbringen: Tischspiegel, eigene Pinsel, Tagescreme, Schreibmaterial, evtl. Fotoapparat und zehn Lieblings-Kleidungsstücke in verschiedenen Farben.

A239210 – Samstagsseminar – Freimann
Liliane Einödshofer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.9.2015 · € 59.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 7.– · 8 Plätze

Visagistenseminar für Einsteigerinnen
Sie lernen die einfache und schnelle Schminktechnik eines perfekten und natürlichen Fünf-Minuten-Make-ups und üben Schritt für Schritt die professionelle Anwendung einer Grundierung sowie die richtige Auftragetechnik von Augen-Make-up, Rouge und Lippenstift. Sie erhalten wertvolle persönliche Tipps und Farbempfehlungen für das richtige Make-up zu unterschiedlichen Anlässen.
Bitte mitbringen: eigene Schminkmaterialien, Tagescreme, Schreibutensilien, Handtuch, Stirnband, kleinen Standspiegel und Fotoapparat für ein Vorher-/Nachher-Foto.

A239300 – Sonntagsseminar – Hasenbergl
Birgit Kemmelmeyer · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 27.9.2015 · € 35.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze · ♿

Visagistenseminar für Fortgeschrittene
Schwerpunkte sind das Abend-Make-up sowie Tipps und Tricks aus der Visagistik. Gearbeitet wird in der Camouflagetechnik, die Ihnen zu einem perfekt geschminkten Gesicht verhilft. Das Seminar richtet sich an Damen jeden Alters, die bereits einen Schminkkurs besucht haben und sich regelmäßig schminken.
Bitte mitbringen: eigene Schminkutensilien, Tagescreme, Schreibutensilien, Handtuch, Stirnband, kleinen Standspiegel, Fotoapparat für Vorher-/Nachher-Foto und eventuell Abendgarderobe.

A239340 – Sonntagsseminar – Fürstenried-Ost
Birgit Kemmelmeyer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 26.7.2015 · € 35.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten von € 13.– für Unterlagen und Profi-Schminkutensilien · 10 Plätze · ♿

Musik

Was Sie schon immer über klassische Musik wissen wollten
Barock, Klassik, Romantik, Moderne – wie erkenne ich den Unterschied? Welcher Komponist gehört zu welcher Epoche? Wie kann ich mich in der vielfältigen Musikgeschichte orientieren? Die Epochen der Musik werden vorgestellt und im historischen Zusammenhang betrachtet. Sie lernen die wichtigsten Komponisten, musikalischen Formen und Stile von Barock, Klassik, Romantik und des 20. Jahrhunderts kennen und hören dazu zahlreiche Musikbeispiele.

A270115 – Wochenendseminar – Sendling
Tim Koeritz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 45.– · 14 Plätze · ♿

Basics für Musizierende
Dies ist kein Theoriekurs und dennoch werden wir die wichtigsten Grundlagen der Musik aktiv erarbeiten. Welche Notenwerte gibt es? Wie erkenne ich die Intervalle? Welche Taktarten sind gebräuchlich? Spielerisch, mit einfachen rhythmischen Sprechversen, Bodypercussion und Trommeln, lernen wir das Einmaleins der Musik kennen. Fehler sind erwünscht, Peinlichkeiten gibt es nicht.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

A272025 – Wochenendseminar – Am Hart
Sophie Bartolomey · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 18./19.7.2015 · € 60.– · 10 Plätze · ♿

Singen und Klingen – Ferienkurs für die Stimme
Singen ist dem Menschen angeboren und ihm näher als die Sprache. Beim Singen geschehen viele Dinge unbewusst und automatisch, obwohl die Abläufe höchst komplex sind. In entspannter Atmosphäre machen wir uns mit der eigenen Stimme vertraut, erobern unsere Resonanzräume, arbeiten an Haltung und Atemtechnik. Beim Singen von Liedern oder Arien wird das Gelernte umgesetzt und an einer Interpretation gefeilt. Im Kurs wird auf jeden Teilnehmenden eingegangen und an dessen individueller Stimmproblematik gearbeitet. Bei gutem Wetter kann ein Teil des Kurses im Freien stattfinden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

A273005 – Bogenhausen
Mafalda de Lemos · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · so bis do 10.00 bis 13.30 Uhr · 26.7. bis 30.7.2015 · € 85.– · 14 Plätze

Singen kann jeder!
Sie singen zwar gerne, sind aber nur in der Badewanne mutig? Geben Sie sich einen Ruck und entdecken Sie, wie wohltuend es ist, die eigene Stimme zum Klingen zu bringen. Übungen zur Entspannung sowie Körper- und Atemarbeit sind die Basis für eine gesunde Stimmfunktion. Vorbereitende Stimmübungen erleichtern das Erlernen der Lieder, Kanons und Songs. Weitere Informationen erhalten Sie bei Andreas Agler, Telefon (089) 18934245 und Lilian Zamorano, Telefon (089) 17953199. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Anfänger ohne Vorkenntnisse
A273022 – Wochenendseminar – Neuhausen
Andreas Agler · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · sa 15.00 bis 18.00 Uhr · so 11.00 bis 14.00 Uhr · 19./20.9.2015 · € 35.– · 12 Plätze

Für Fortgeschrittene
A273027 – Wochenendseminar – Sendling
Lilian Zamorano · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter Str. 8 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 1./2.8.2015 · € 47.– · 12 Plätze · ♿

Circle Songs, Rap, Gstanzl
Gesangsimprovisation – Singen für alle!
Gesangsimprovisation heißt, spontan eigene Töne und Klänge zu entdecken und auszuprobieren. Mit Körperübungen und Warm-ups kommen wir in Stimmung und üben dann einfache Formen der Improvisation. Wichtig ist der Kontakt in der Gruppe und die Entdeckung gemeinsamer Rollen und Klänge. Und wir lernen die vielfältigen Möglichkeiten der Improvisation kennen: Circle Songs, Rap, Gstanzl, freie Improvisation, Instant-Band, Impro-Orchester. Es gibt keine Noten, kein richtig oder falsch – für Nichtsänger und erfahrene Sänger geeignet.

A273099 – Wochenendseminar – Schwabing
Jakob Ruster · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19./20.9.2015 · € 61.– · 12 Plätze

„Oh Happy Day" – Gospels und Spirituals
Lebensfreude, Temperament und Gemeinschaftsgefühl – Gospels und Spirituals sind heute in den USA feste Bestandteile von Gottesdiensten. Von afroamerikanischen Sklaven im Zuge ihrer Christianisierung verbreitet, kann man diese geistlichen Lieder mit Jazzelementen heute auch auf den großen Konzertbühnen dieser Welt hören.
Nach Aufwärmübungen für die Stimme und leichtem Gehörbildungstraining erarbeiten wir einige mehrstimmige Songs. Anfänger ohne Vorkenntnisse.

A273117 – Wochenendseminar – Freimann
Joy C. Green · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 34.– · 18 Plätze

Gitarre zum Kennenlernen
Gitarre Klassisch oder Gitarre Liedbegleitung? Sie wollen sich grundsätzlich orientieren und die verschiedenen Stilrichtungen kennen lernen? Sie möchten wissen, was der Unterschied zwischen Notenschrift und Tabulatur bedeutet? Ihre frisch erworbenen Kenntnisse können Sie dann im Folgesemester in den Grundstufen der Kurse „Gitarre Liedbegleitung und Instrumentalstücke" oder „Klassische Gitarre" vertiefen.
Bitte ein eigenes Instrument mitbringen.

A274005 – Obergiesing
Robert Richter · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 29.7. bis 12.8.2015 · € 29.– · 9 Plätze

A274007 – Samstagskurs – Sendling
Norbert Koch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 15.00 bis 17.15 Uhr · 25.7. und 1.8.2015 · € 32.– · 9 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – wo stehe ich?
Sie hatten früher Unterricht und kommen alleine nicht mehr weiter? Sie brauchen wieder eine Anleitung und Anregungen für Ihr Gitarrenspiel? Im Kurs werden elementare Begleittechniken, Schlagmuster und Fingerpickung wiederholt und aufgefrischt. Mit Beratung für die Anmeldung für das Herbst/Winterprogramm 2015/2016..
Für Wiedereinsteiger mit ein bis zwei Jahren Spielpraxis.

A274301 – Hadern
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · mi 18.00 bis 21.15 Uhr · Pausen nach Absprache · 9.9.2015 · € 20.– · 9 Plätze · ♿

Gitarre querbeet
Sie spielen circa ein halbes bis ein Jahr Gitarre und möchten das Gelernte vertiefen und festigen? Beim Spielen vieler Songs trainieren wir den fließenden Wechsel von einfachen Griffen (kein Barré) und probieren die verschiedensten Schlagmuster aus.

A274631 – Bogenhausen
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · di bis do 18.00 bis 20.00 Uhr · 22.9. bis 24.9.2015 · € 38.– · 9 Plätze · ♿

Zither zum Kennenlernen
Die Zither is a Zauberin – doch zaubern können braucht man nicht, um der vielsaitigen Konzertzither stimmungsvolle Klänge zu entlocken. Wir lernen Wissenswertes über Bau, Geschichte, Tradition und die aktuelle Szene des Instruments. Die elementaren Spieltechniken werden vorgestellt und das Spielen erster einfacher Melodien ausprobiert. Hörbeispiele verschiedener Stilrichtungen, live und von CD, zeigen die Vielseitigkeit des Instruments.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Falls Sie kein eigenes Instrument mitbringen können, kontaktieren Sie bitte bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn die Dozentin, Telefon (089) 87 57 71 50. Leihgebühr pro Instrument € 15.– ist im Kurs zu zahlen.

A275025 – Wochenendseminar – Gasteig
Elvira Schlegelmilch · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 26./27.9.2015 · € 51.– · 6 Plätze · ♿

Mundharmonika – Blues-Harp für Anfänger
Seit dem 19. Jahrhundert wird dieses Instrument in der Richter-Stimmung in einer Ausführung mit zehn ungeteilten Tonkanälen und den für die damalige Volksmusik notwendigen zwei Akkorden hergestellt. Heute kommt diese Art der Mundharmonika vor allem in modernen Musikstilen wie z. B. Pop, Blues und Funk zum Einsatz. Auf der Blues-Harp wird (im Gegensatz zur sogenannten Wanderharmonika) jeweils nur ein Zieh- und Anblaston erzeugt.
Einführung für Teilnehmende ohne musikalische Vorkenntnisse; Anblastechnik, Tonbelegung, akustische Effekte, Bending (Spieltechnik für Töne, die auf dem Instrument nicht vorgesehen sind); Repertoire: u. a. Folk-Songs.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Thomas Hippe, Telefon (089) 57 86 96 98.
Bitte mitbringen: Mundharmonika in C-Dur (Richter-Stimmung, Zehn-Loch-System); Instrumente können auch im Kurs erworben werden.

A275199 – Wochenendseminar – Am Hart
Thomas Hippe · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 24./25.7.2015 · € 61.– · 10 Plätze · ♿

Percussion zum Ausprobieren
Möchten Sie gerne einmal ausprobieren, ob Ihnen das Trommeln wirklich liegt und Spaß macht? Hier können Sie erste Versuche an verschiedenen Instrumenten wie Cajon, Conga, Surdo und Djembe sowie mit Kleinpercussion machen. Außerdem erfahren Sie, auf was es bei den einzelnen Trommeln ankommt und was Sie erwartet, wenn Sie diese erlernen möchten.

A2753013 – Samstagsseminar – Hasenbergl
Anja-Susann Huber · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · sa 13.30 bis 16.30 Uhr · 19.9.2015 · € 34.– · 4 Plätze · ♿

Clap and step – Bodypercussion
Den Körper als vielfältiges Instrument zu erleben ist eine elementare Erfahrung, die immer wieder ungeahnte Energien freisetzt. Langsam gehen wir an die verschiedenen Rhythmen heran – mit Klatschen, Schnipsen, Stampfen, Patschen entsteht ganz schnell ein mitreißender Groove.
Bodypercussion (nach dem Konzept von Keith Terry) ist Konzentrations- und Koordinationstraining sowie Kommunikations- und Ausdrucksform in einem Paket.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

A275313 – Bogenhausen
Marie von Bülow · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · di bis do 18.30 bis 20.00 Uhr · 8.9. bis 10.9.2015 · € 23.– · 14 Plätze

„Tanzende Finger" – Rahmentrommeln
Rahmentrommeln gehören zu den ältesten Musikinstrumenten und sind weltweit verbreitet. Trotz einfacher Bauweise bieten sie große Ausdrucksmöglichkeiten. Die unzähligen Anschlagtechniken der Hände und Finger gleichen einem Tanz auf dem Trommelfell, mit dem man Rhythmus und Melodien erzeugen kann. Rhythmische Übungen mit Stimme und Körperklängen bieten den Einstieg zum Erlernen der Grundtechniken im lap-style (im Sitzen) und upright (im Stehen). Traditionelle Rhythmen aus Ägypten, Marokko, Persien und der Türkei mit Variationen werden vorgestellt und geübt. Instrumente werden vom Dozenten zur Verfügung gestellt, eine Leihgebühr von € 10.– pro Instrument ist im Kurs zu zahlen.

A275331 – Bogenhausen
Jan Langer · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · di/mi 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8.9./9.9.2015 · € 76.– · 12 Plätze · ♿

Afrikanische Rhythmen unter freiem Himmel
Djembe-Ferienkurs
Steigen Sie intensiv in das Djembespiel und afrikanische Rhythmen ein. Nach einer Einführung in die Spieltechnik lernen Sie mehrere traditionelle Rhythmen kennen. Zu den Djembebegleitungen werden auch die dazugehörigen Basstrommelstimmen auf Dundun, Sangban und Kenkeni vorgestellt. Das Aufeinanderhören im mehrstimmigen Rhythmus ist die Basis für das Setzen der richtigen Signale. Dieses komplexe Zusammenspiel wird mit einfachen Solopatterns auf der Djembe „gewürzt". Am Sonntagabend ist bei schönem Wetter eine Abschluss-Session im Freien bei Fackelschein geplant. Freunde sind herzlich willkommen.
Der Kurs ist geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse und ebenso Leute, die bereits ein wenig Erfahrung mitbringen.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Rainer Arold, Telefon (089) 180925.
Instrumente können gestellt werden.

A275333 – Olympiapark
Rainer Arold · Hort der Montessorischule · Willi-Gebhardt-Ufer 33 · do bis sa 17.00 bis 20.00 Uhr · 6.8. bis 8.8.2015 · so 19.00 bis 22.00 Uhr · 9.8.2015 · € 83.– · 12 Plätze

Djembe – Rhythmen aus Westafrika
Rhythmen der Malinke
Die große kelchförmige Holztrommel wird mit beiden Händen gespielt. Wir lernen die grundlegenden Spieltechniken und Sounds sowie verschiedene traditionelle westafrikanische Basisrhythmen kennen. In der Gruppe erleben wir das Zusammenspiel der Djembe mit den dazugehörenden Basstrommeln, Dundun, Sangban und Kenkeni. Hörbeispiele ergänzen nach Möglichkeit das Programm. Schwerpunkt des Kurses sind traditionelle Rhythmen der Malinke nach der Methode des afrikanischen Meistertrommlers Mamady Keita. Einführung für Teilnehmende ohne musikalische Vorkenntnisse. Instrumente sind vorhanden.

A275339 – Bogenhausen
Uschi Billmeier · Djembe-Schule · Warthestr. 1 (Eingang Höhe Denninger Str. 206) · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 15.00 bis 18.00 Uhr · 25./26.9.2015 · € 59.– · 8 Plätze

Musikvideos für Youtube produzieren
In diesem Workshop arbeiten wir mit iMovie, Garageband und einem Greenscreen. Wir entwerfen ein kleines Drehbuch, komponieren mit Apple Loops einen passenden Soundtrack, filmen verschiedene kleine Szenen vor einem Greenscreen und bearbeiten das Ganze mit dem Videoschnittprogramm iMovie. Gemeinsam erstellen wir auch einen eigenen Youtube Account, in den wir am Ende unsere Arbeit hochladen und überlegen uns Strategien, wie man im Netz auf sich aufmerksam machen kann, um möglichst viele Klicks und Likes zu erhalten.

A276031 – Hasenbergl
Johann Schneider · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · mo bis do 16.30 bis 20.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.8. bis 6.8.2015 · € 98.– · 10 Plätze · ♿

Tanz

Offenes Sommerprogramm im Gasteig
Zeitgenössischer Tanz – Modern Contemporary Dance
Zeitgenössischer Tanz/Modern Contemporary Dance ist von einer lebendigen Vielfalt ästhetischer und tanztechnischer Ansätze geprägt. Durch Austausch mit anderen Künsten und Bewegungsstilen wird diese künstlerische Tanzform ständig weiterentwickelt. Grundlage des Trainings ist das ausgewogene Zusammenspiel von Muskelspannung und -entspannung und frei fließender Atmung. Im Warm-up (teils mit Bodenarbeit) stehen Körperwahrnehmung und Platzierung im Vordergrund, dann folgen Schrittkombinationen, Choreografien und freie Bewegung im Raum. „Beweggrund" ist die Freude an Dynamik, Musik und Selbstausdruck.
Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich. Bitte mitbringen: Baumwoll-/Tennissocken (keine Stoppsocken) und bequeme Kleidung.

A265213 – Offenes Programm – Gasteig
Helmut Ott · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 4 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.9. bis 22.9.2015 · € 6.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek

Eurythmie
Den eigenen Namen tanzen … ein gängiges Klischee. Aber was ist Eurythmie wirklich? Eurythmie hat ihren Ursprung in der Zeit des modernen Ausdruckstanzes und wird künstlerisch, pädagogisch und therapeutisch ausgeübt. Diese Tanzform nutzt Musik und poetische Sprache als Grundlage und interpretiert sie mit sinntragenden Bewegungen. Kreativität und Freude im Umgang mit Bewegung und Klang stehen im Vordergrund. Eurythmie stärkt Körper- und Raumwahrnehmung und vertieft das Bewusstsein für die Rolle in der Gruppe. Mit Live-Musik-Begleitung.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Stopp-Socken und bequeme Kleidung.

A265315 – Sonntagsseminar – Gasteig
Petra Kern-Kreuder/N.N. (Live-Musik-Begleitung) · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 11.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.9.2015 · € 34.– · 10 Plätze

Offenes Sommerprogramm im Gasteig
Meditative, traditionelle und moderne Kreistänze
Im Einklang mit sich selbst und im Gleichklang mit anderen – Kreistänze ermöglichen eine Auszeit vom Alltag und eine Ruhepause für Kopf und Körper. Die eingängigen Schrittfolgen sind leicht erlernbar, mal ruhig, mal in lebhafter und schwungvoller Stimmung. Ihre wohltuende, harmonisierende Wirkung entfalten die Tänze durch Wiederholungen und die Verbundenheit und Gemeinschaft mit den anderen Tanzenden.
Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich. Bitte mitbringen: flache Tanz- oder Gymnastikschuhe und bequeme Kleidung.

A265321 – Offenes Programm – Gasteig
Petra Schweizer/Andrea Pirker · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.8., 16.8., 23.8. und 30.8.2015 · € 6.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek

Paartanz – Forró
Brasilien hat neben der Samba noch einen anderen aufregenden Tanz- und Musikstil vorzuweisen – den Forró. Der temperamentvolle, sinnliche Paartanz ist im ganzen Land beliebt und auf den traditionellen Sommerfesten im Juni („festa Juninha") genauso wie im Programm von großen Bühnenshows zu sehen. Inzwischen erfreut sich der leicht erlernbare Forró auch in Deutschland wachsender Beliebtheit und ist der neue Renner in Tanzstudios und auf Festivals.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herren-Paare möglich.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe), bequeme Kleidung.

A265519 – Samstagsseminar – Laim
Für Paare · Noemia Pacheco · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.7.2015 · € 26.– · 12 Plätze

Offenes Sommerprogramm im Gasteig
Samba, Salsa, Lambada, Mambo & Co. „ohne Paarzwang"
Hier gilt das Motto „Hüfte-Beine-Po", lateinamerikanische Tänze in Kreis- oder Reihenformation ohne festen Tanzpartner. Und trotzdem kann man ja mal einen auffordernden Blick oder einen frechen Hüftschwung nach nebenan oder gegenüber wagen … Mal schweißtreibend, mal cool, aber immer mit Spaßfaktor und großem Fitnessgewinn.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und Getränke.

A266115 – Offenes Programm – Gasteig
Noemia Pacheco · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 7.9., 14.9., 21.9. und 28.9.2015 · € 6.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek

Latinotänze „ohne Paarzwang"
Sie kennen das: Der Göttergatte ist ein Tanzmuffel, die Freundin hat zwei linke Füße – kein Problem, hier gibt's Tanzvergnügen auch ohne Partner oder Partnerin. Lebhafte, einfache Gruppentänze in Kreis- oder Reihenformation – Grundschritte aus den lateinamerikanischen Tänzen (z. B. Cha-Cha-Cha, Salsa, Bachata, Mambo, Samba) – mitreißende (Latino-)Hits von heute und gestern – ideal für Partys, festliche Anlässe oder einfach nur als Fitnesstraining.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und Getränke.

A266123 – Samstagsseminar – Pasing
Carlos Enrique Quispe Allende · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7.2015 · € 20.– · 14 Plätze

Schuhplattln und Deandl-Drahn
Zur Landlermelodie im 3/4-Takt plattlt der Bua mit Schlägen auf Schenkel und Sohlen, Sprüngen und Stampfern und versucht so, das sich drehende Deandl zu beeindrucken. Ursprünglich ein Werbetanz aus dem Gebirge, hielt der Schuhplattler bereits Ende des 19. Jahrhunderts in der bayerischen Landeshauptstadt Einzug und wird auch heute noch in rund 1000 Trachtenvereinen in Bayern gepflegt. Nach separater Einführung in die Grundschritte der Deandl und Buam werden erste „Werbemaßnahmen" durchgeführt und gemeinsam einfache, kurze Paartanzfolgen geübt.
Mit Begleitung auf dem Akkordeon.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Hinweis: Die Plattlerschläge der Herren werden den Damen nicht vermittelt. Paarweise Anmeldung erforderlich.
Bitte mitbringen: feste Schuhe oder Haferlschuhe mit sauberen Ledersohlen ohne Profil; Frauen einen weit geschnittenen, wadenlangen Rock und eine Schürze; Männer eine kurze Lederhose (falls vorhanden).

A267001 – Samstagsseminar – Hadern
Gerhard Ruhstorfer/Christa Bittl (Tanz)/Veronika Hauptenbuchner (Akkordeon) · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.9.2015 · € 38.– · 12 Plätze

Klezmer-„Tants“ mit Live-Musik-Begleitung
Klezmer, die Hochzeits- und Festmusik der osteuropäischen Juden, erlebt seit den siebziger Jahren eine weltweite Renaissance, inzwischen werden auch die traditionellen Tänze wiederbelebt. Der größte Teil des Klezmer-Repertoires sind Gemeinschaftstänze. Hora, Sher, Khossidl und Freylekhs bieten mal langsam, mal schnell, schlängelnd und kreiselnd, abwechslungsreiche Formationen. Die Kreis- und Reihentänze, Karree-Formationen und Paartänze beruhen auf einfachen Grundschritten, so dass Neulinge schnell ins Tanzvergnügen einsteigen können.
Tänzerische Vorkenntnisse und paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: flache Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

A267047 – Samstagsseminar – Pasing
Andrea Pancur/N.N. (Musik) · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 26.9.2015 · € 41.– · 14 Plätze

Romantische Tänze von der Südseeinsel Bora Bora
Bora Bora, die kleine Laguneninsel nordwestlich von Tahiti, als Perle des Pazifik gerühmt, ist ein beliebtes Reiseziel für Hochzeitsreisende aus aller Welt. Türkisfarbenes Wasser, weißer Sand, üppige farbenprächtige Vegetation und mildes Klima machen es unmöglich, sich der romantischen Südseestimmung zu entziehen. Nicht verwunderlich also, dass schon die traditionellen Tänze und Lieder auf Bora Bora meist von der Liebe handeln. Wir lernen einige dieser anmutigen Frauentänze und sanften Melodien aus dem kulturellen Erbe der Insel kennen.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, ein kurzes Hüfttuch, Socken oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen, falls vorhanden, Blumenspange oder -schmuck für das Haar.

A267109 – Wochenendseminar – Neuhausen
Nur für Frauen · Viviana Del Río · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · sa/so 10.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 43.– · 14 Plätze

Klassischer indischer Tanz – Bharatanatyam und Kathak
Klassischer indischer Tanz fasziniert durch Anmut und Dynamik. Ausdrucksstark werden mit dem ganzen Körper Geschichten von Göttern und Menschen erzählt, selbst Augenbrauenbewegungen haben eine Bedeutung. Ursprünglich in Tempeln aufgeführt, sind diese jahrtausendealten Tanzkünste heute auf großen Bühnen zu sehen. Hier bekommen Sie einen ersten Einblick in südindischen Bharatanatyam und Kathak aus Nordindien – mit einfachen Grundbewegungen, charakteristischen Rhythmen und etwas Hintergrundinformation zu Tradition und Moderne dieser Stile.
Sa, 18. Juli: Bharatanatyam mit Aparajita Wießmüller
So, 19. Juli: Kathak mit Carolin Dassel
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein großes leichtes Tuch; Frauen einen langen weiten Rock, falls vorhanden.

A267117 – Wochenendseminar – Gasteig
Aparajita Wießmüller/Carolin Dassel · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/so 15.00 bis 17.30 Uhr · 18./19.7.2015 · € 38.– · 10 Plätze

Orientalischer Tanz – Bauchtanz-Schnuppertag
Neugierig auf den ältesten aller Tänze? An diesem Schnuppertag lernen Sie erste Grundschritte, leichte rhythmische Grundlagen, eine kurze einfache Tanzkombination und die charakteristischen Accessoires (z. B. Schleier, Zimbeln) kennen. Zusätzlich erfahren Sie etwas über Ursprung und Geschichte des Orientalischen Tanzes.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung oder einen weiten Rock mit Gummiband, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

A268003 – Samstagsseminar – Neuhausen
Nur für Frauen · Martina Riedl · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · sa 13.30 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.7.2015 · € 20.– · 18 Plätze

Offenes Sommerprogramm im Gasteig
Fit mit Orientalischem Tanz (Bauchtanz)
Einfach einmal abschalten – anregende orientalische Musik, leichte Gymnastikübungen, Grundfiguren aus dem Orientalischen Tanz und zum Schluss eine kleine Tanzkombination. Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich.
Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung oder einen weiten Rock mit Gummiband, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

A268017 – Offenes Programm – Gasteig
Nur für Frauen · Erna Fröhlich/Marlies Stocker · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 19.45 bis 21.15 Uhr · 4.8., 11.8., 18.8., 25.8., 1.9., 8.9., 15.9. und 22.9.2015 · € 5.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek

A268019 – Offenes Programm – Gasteig
Nur für Frauen · Claudia Engl/Marion Hilz (Marion el Kabira) · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.8., 13.8., 20.8., 27.8., 3.9., 10.9., 17.9. und 24.9.2015 · € 5.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek

Accessoires im Orientalischen Tanz (Bauchtanz)
Accessoires – die i-Tüpfelchen im Orientalischen Tanz! Mit diesem „Dreierpack" erhalten Anfängerinnen eine Einführung in die Grundtechniken, und Fortgeschrittene können ihr Repertoire erweitern.
Für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene; tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
12. Sept: effektvolle „Verwicklungen" und Enthüllungen mit dem Schleier
19. Sept: „Schlagfertigkeit" mit dem Tanzsäbel – anmutig und selbstbewusst
26. Sept: Zimbeln – raffinierte „Klangkörper" für die rhythmische Bauchtanz-Begleitung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mit Ledersohlen. Accessoires werden gestellt (vorhandene bitte mitbringen).

A268165 – Gasteig
Nur für Frauen · Claudia Engl · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 3 x sa 15.00 bis 18.00 Uhr · 12.9. bis 26.9.2015 · € 59.– · 10 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)
Pop-Baladi-Choreografie
Stilvoller Flirt mit dem Publikum bei einem Auftritt oder freche Aufforderung zum Tanzen auf einer orientalischen Party – mit dieser Pop-Baladi-Choreografie kann man sich perfekt in Szene setzen. Nicht auf technische Perfektion, sondern auf den Spaß an moderner arabischer Musik und die lockere, entspannte Ausführung kommt es an. In der Choreografie werden alle Bauchtanz-Grundbewegungen verwendet, sodass man sich damit gut auch zu anderen Musikstücken auf der Tanzfläche sehen lassen kann.
Für Anfängerinnen mit Grundkenntnissen (2. Semester) bis Fortgeschrittene.

A268195 – Samstagsseminar – Sendling
Nur für Frauen · Angela Schneider · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 18.7.2015 · € 27.– · 10 Plätze

Salsa-Oriental-Moves
Die weichen, geschmeidigen Bewegungen des Orientalischen Tanzes (Bauchtanz) und temperamentvolle Salsa-Schrittfolgen – diese dynamische Mischung, getanzt zu arabischer und südamerikanischer Musik, ist ein ideales Training für die Kondition und eine gute Vorbereitung für Discobesuche und Feste. Nach dem Aufwärmtraining wird mit den Grundelementen beider Stilrichtungen improvisiert und aus diesem Schrittmaterial entstehen dann kleine Tanzkombinationen.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Jazz-Dance- oder Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) oder Socken, bequeme Kleidung und Getränke.

A268225 – Samstagsseminar – Bogenhausen
Dagmar Labitzke (Dalia) · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 19.9.2015 · € 12.– · 14 Plätze

Offenes Sommerprogramm im Gasteig
Tribal-Fusion-Bellydance
Alter Silberschmuck nomadischer Völker, indische Saris, funkelnde Steine, ein Hauch von Jugendstil? Bunt und fantasievoll sind die Kostüme beim Tribal-Fusion-Bellydance. Dieser Tanzstil hat seine Wurzeln in den USA und gibt dem klassischen orientalischen Tanz ein neues Gesicht. Bauchtanz und American Tribal Style (ATS) werden mit Elementen anderer Stile, wie z. B. HipHop, Modern Dance oder indischem Tanz, kreativ kombiniert. Auch für die abwechslungsreiche Musikauswahl von Rap bis Blues, von Klassik bis Balkan Beats gilt: erlaubt ist, was gefällt.
Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich.
Bitte mitbringen: eine bequeme lange Hose oder einen Rock, ein eng anliegendes oder bauchfreies Oberteil und Gymnastikschuhe mit Ledersohlen.

A268267 – Offenes Programm – Gasteig
Nur für Frauen · Eva Kölln (Eve) · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.9., 23.9. und 30.9.2015 · € 6.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek

Street Dance und HipHop für Teens
Für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Street Dance und HipHop sollte man unbedingt mal ausprobiert haben, denn diese Tanzstile sind aus Videoclips, Tanzstudios, Clubs und sogar von großen Theaterbühnen nicht mehr wegzudenken. Und weil Ferienzeit Reisezeit ist, gehen wir in diesem Kurs auch über „Tanzgrenzen" und machen kleine Ausflüge zum Breakdance, Jazz Dance und Zeitgenössischen Tanz. Erst steht ein Warm-up mit funky moves zu Black Music, Rap, R&B, Soul und Funk auf dem Programm, und dann werden kleine Choreografien einstudiert. Tanzerfahrung ist nicht nötig, nur etwas Kondition und Puste.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und unbedingt saubere Hallenturnschuhe.

A269105 – Ferienkurs – Obergiesing
Für Jugendliche · Susanne Hörmann (SouSee Q) · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis do 14.00 bis 16.30 Uhr · 3.8. bis 6.8.2015 · € 52.– (ermäßigte Kursgebühr) · Anmeldung nur im Fachgebiet Tanz unter Telefon (089) 44478 0-11/60 · 10 Plätze

Senioren Volkshochschule
Offenes Sommerprogramm im Gasteig

Samba, Salsa, Lambada, Mambo & Co. „ohne Paarzwang"

Hier gilt das Motto „Hüfte-Beine-Po", lateinamerikanische Tänze in Kreis- oder Reihenformation ohne festen Tanzpartner. Und trotzdem kann man ja mal einen auffordernden Blick oder einen frechen Hüftschwung nach nebenan wagen. Mal lässig, mal lebhaft, mit der exotischen Mischung werden Gedächtnis und Körper gleichermaßen in Schwung gebracht. Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und Getränke.

A269239 – Offenes Programm – Gasteig
Für Senioren · Noemia Pacheco · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 7.9., 14.9., 21.9. und 28.9.2015 · € 6.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Gutes Selbst- und Körperbewusstsein durch Orientalischen Tanz, denn Bauchtanz ist eine Wohltat für Körper und Seele. Nach leichter Gymnastik und sanftem Stretching folgen einfache Bauchtanzschritte und -figuren. Zu verschiedenen orientalischen Rhythmen werden kurze, einfache Choreografien getanzt. So wird entspannt die Beweglichkeit gefördert, die Kondition verbessert und das Gedächtnis trainiert.
Die Teilnahme ist, auch ohne Vorkenntnisse, zu jedem Termin möglich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen, ein großes Tuch, um die Hüfte zu binden.

A269271 – Offenes Programm – Gasteig
Nur für Seniorinnen · Erna Fröhlich/Marlies Stocker · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 16.00 bis 17.30 Uhr · 11.8., 18.8., 25.8., 1.9., 8.9. und 15.9.2015 · € 6.– je Termin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek

Fotografie & Video/Film

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Canon
Basiskurs
Die digitalen Spiegelreflexkameras (DSLR) der Firma Canon erfreuen sich großer Beliebtheit. Ein Umstieg von einer Kompaktkamera oder der Einstieg in die DSLR-Technik ist jedoch mit einigen Neuerungen verbunden. In diesem Kurs werden die automatischen und manuellen Einstellmöglichkeiten der digitalen Canon-DSLR erläutert und anhand praktischer Übungen ausprobiert.
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

A251018 – Wochenendseminar – Sendling
Lars Wunderlich · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · so 10.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 19./20.9.2015 · € 66.– · 8 Plätze · ♿

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Canon
Aufbaukurs
Im Aufbaukurs werden die Grundkenntnisse anhand verschiedener Aufgabenstellungen aus der Praxis vertieft. Bewährte Funktionen des Menüsystems werden eingestellt sowie die Individualfunktionen erläutert. Auf die Verarbeitung von RAW-Bildern, weiteres Kamerazubehör, wie Blitze, Stative, Filter etc. sowie die beigefügte Software wird auf Wunsch der Teilnehmenden eingegangen.
Voraussetzung: Grundlagen aus dem Basiskurs.
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

A251035 – Pasing
Lars Wunderlich · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.7. und 5.8.2015 · € 44.– · 10 Plätze · ♿

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Nikon
Fortgeschrittene
Aufbauend auf dem Basis- und Aufbaukurs erfahren Sie, wie man mit dem Nikon-RAW-Format (NEF) das Maximum aus einer Nikon-Spiegelreflex (DSLR) herausholen kann und was es dabei zu beachten gibt. Weiterhin werden die Funktionen des manuellen Weißabgleichs sowie des Autofokus und entsprechende Individualfunktionen vertieft. Die praktische Erfahrung steht im Mittelpunkt und es werden die unterschiedlichen Anwendungen ausprobiert.
Voraussetzung: sicherer Umgang mit den Kamerafunktionen, Grundkenntnisse der Fotografie.
Bitte mitbringen: digitale Nikon-Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

A251070 – Hasenbergl
Peter Masanetz · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.9. und 23.9.2015 · € 44.– · 10 Plätze · ♿

Basiswissen Fotografie
Welche Kameraeinstellungen muss ich beim Fotografieren beachten? Was bieten die unterschiedlichen Menüfunktionen? Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung analoger und digitaler Kameras. Themen sind Aufnahmetechnik (Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Brennweite) und Einführung in die Bildgestaltung (Hoch-/Querformat, Bildaufbau, Kontrast etc.). Eine Exkursion bietet Gelegenheit, das Erlernte auszuprobieren. Die anschließende Bildbesprechung schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Fotografien.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

A251125 – Neuperlach-Süd
Sabine Klem · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 7.8.2015 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit Exkursion) · 8.8.2015 · mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 12.8.2015 · € 77.– · 8 Plätze

Basiswissen Fotografie und Grundlagen der Bildbearbeitung für Frauen
Die Möglichkeit, ein Bild über die technischen Einstellungen zu beeinflussen, ist ebenso wichtig wie die Grundlagen der Bildgestaltung. Zunächst werden Kamerafunktionen, Menüeinstellungen und die Mittel der Bildgestaltung vermittelt. Die Zusammenhänge von Blende, Belichtung, Schärfentiefe und Brennweite werden erläutert. Dann geht es darum, wie und in welchem Format Bilder auf den PC gespeichert werden. Die Bildbearbeitung mit Fotoretusche, Tonwertkorrektur und Farbbalance wird getestet. Es wird mit dem Programm Adobe Photoshop Elements gearbeitet.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

A251245 – Wochenendseminar – Am Hart
Lisa Quast · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19./20.9.2015 · € 97.– · 8 Plätze · ♿

Bildbearbeitung in der Fotografie – Aufbaukurs
Der Kurs bietet weiterführendes Wissen in der Anwendung von Bildbearbeitungsprogrammen wie Adobe Photoshop Elements. Im Mittelpunkt steht die Bildbeurteilung. Welches Werkzeug benötige ich für welches Problem? Wie beurteile ich Kontrast, Tonwerte und Schärfe? Es werden fortgeschrittene Bearbeitungsmethoden aufgezeigt, die in individuellen Übungen ausgearbeitet werden und erste Composings erstellt. Darüber hinaus werden wichtige Hinweise für den Ausdruck gegeben. Materialkosten für Druckerpapier und eine CD mit allen Unterrichtsmaterialien werden im Kurs abgerechnet (€ 15.–).
Voraussetzung: Grundlagen der Bildbearbeitung, PC-Grundkenntnisse.

A251535 – Wochenendseminar – Obergiesing
Manuela Wutz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 109.– · 8 Plätze

Grundlagen der Bildbearbeitung mit Photoshop CS6
Was wäre die Fotografie ohne Bildbearbeitung? Der Kurs bietet einen sicheren Einstieg in das Thema Bildbearbeitung mit Photoshop CS6 und Schritt für Schritt wird der Zugang zu den vielfachen Möglichkeiten des Programms eröffnet: Anwendung der Werkzeuge, Korrektur von Bildfehlern, Nachschärfung, Tonwerte und Kontraste optimieren, Retusche, Arbeiten mit Ebenen und Masken. Die Vermittlung eines optimalen Arbeitsablaufs im fotografischen Bereich, der auch bei älteren Photoshop-Versionen anwendbar ist, ist Ziel des Kurses.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, fundierte PC-Kenntnisse.

A251540 – Wochenendseminar – Hasenbergl
Kai Schlender · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 109.– · 8 Plätze · ♿

Bildschatz retten!
Alte Dias, Negative und Fotos digitalisieren
Mit Online-Begleitung
Stapeln sich Fotoalben, Dias oder Ordner voller Negative bei Ihnen im Keller? Der Bilderschatz schlummert in Kisten und Regalen? Der Kurs bietet einen Überblick, mit welchen Mitteln Sie Dias, Negative oder Abzüge scannen und digitalisiert können und welche Vor- und Nachteile diese haben. Mehrere hochwertige Möglichkeiten werden in der Praxis ausprobiert. Die Weiterbearbeitung mit verschiedener Software wird vorgestellt, die Teilnehmenden führen dies angeleitet durch.
Eine Online-Phase, in der die Teilnehmenden auf der Lernplattform www.mvhs-online.de mit dem Dozenten und untereinander in Kontakt bleiben können, um die Scan-Ergebnisse zu analysieren, ist vorgesehen.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Dias, gerahmte Negative, Negativstreifen, Fotos.

A251605 – Mediencampus – Am Hart
Peter Glöckle · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.9.2015 · € 55.– · 10 Plätze · ♿

Alles rund ums Fotobuch
Ob für Sie oder als Geschenk: Ein Fotobuch wird gerne in die Hand genommen – vom Leporello bis zum Hardcoverbook. Worauf ist bei der Erstellung zu achten? Neben der Vermittlung von Gestaltungsgrundlagen wird auf die verschiedenen Möglichkeiten diverser Fotobuch-Anbieter eingegangen. Anhand von Musterbüchern werden Aufbau, Verarbeitung und Materialien gezeigt. Es wird eine Fotobuch-Software installiert und der Ablauf bis hin zur Bestellung eines Fotobuchs erläutert. Mit einer Checkliste können Sie Ihr Fotobuch einfach planen und realisieren.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

A251705 – Samstagsseminar – Grünwald
Manuela Wutz · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 26.9.2015 · € 33.– · 7 Plätze

Workshop – klassische Schwarz-Weiß-Fotografie
Trotz der „digitalen Revolution" hat klassische S/W-Fotografie nichts von ihrer Faszination verloren. Der Workshop ist für ambitionierte (Wieder-)Einsteigerinnen und Einsteiger, die S/W-Fotografie als künstlerisches Ausdrucksmittel kennen lernen wollen. Bewussten Sehen und die Bildgestaltung sind von Interesse und werden bei der Exkursion in die Praxis umgesetzt. Im S/W-Labor wird die Aussagekraft der Bilder gezielt intensiviert. Die Teilnehmenden können sich bei persönlicher Betreuung Schritt für Schritt an die optimale Qualität ihrer Abzüge heranarbeiten. Material (Filme, Fotopapier, Chemie, ca. € 15.–) wird nach Verbrauch abgerechnet.
Bitte mitbringen: analoge Kleinbild-Kamera (manuelle Belichtungssteuerung), Batterien, Bedienungsanleitung.

A252010 – Am Hart
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26./27.9.2015 · € 93.– · 8 Plätze · ♿

Kreative Bildgestaltung – Basiskurs
Bildaussage und Bildwirkung sollten nicht dem Zufall überlassen werden. Die Grundlagen der Bildgestaltung wie Bildformat, Ausschnitt, Bildwinkel, Blickwinkel, Licht und Schatten, Form und Farbe, Schärfe und Kontrast, Perspektive und Blickführungslinien werden besprochen und in Theorie und Praxis vermittelt. Bei einer Exkursion kann das Wissen umgesetzt werden. Interessante Ergebnisse werden am PC ausgewählt, besprochen und beispielhaft nachbearbeitet. Sie sollten sich mit der Bedienung Ihrer Kamera bereits auskennen.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, PC-Grundkenntnisse.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

A253040 – Wochenendseminar – Am Hart
Peter Masanetz · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 97.– · 8 Plätze · ♿

Porträtstudien in der Fotografie – Aufbaukurs
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihr Wissen vertiefen und Erfahrung sammeln wollen. Den Charakter einer Person zu erfassen, die Umsetzung im Bild zu realisieren und zu gestalten, bedarf intensiver Übung. Variationen zum Thema Front-, Seiten- und Zangenlicht werden ausgearbeitet, Ideen werden praxisnah umgesetzt, Techniken der Lichtführung verfeinert und unterschiedliche Mittel der Gestaltung erprobt. Die ausführliche Besprechung der Fotos, die Analyse der Bildideen, die Entwicklung von Bildkonzepten und Präsentationsformen sind weitere Themen.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

A254005 – Hadern
Sabine Klem · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · Vorbesprechung: fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 17.7.2015 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7.2015 · Nachbesprechung: mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 22.7.2015 · € 77.– · 9 Plätze · ♿

Porträtfotografie mit einfachen Mitteln
Wollen Sie faszinierende Porträts ohne technische Spielereien gestalten? Aufnahmen, die durch ihre ästhetische Qualität aus der üblichen Bilderflut herausragen, jedoch ohne großen Aufwand entstanden sind? Werke bedeutender Fotografen dienen als Inspiration. Beim gegenseitigen Fotografieren können Ideen realisiert werden und die Wahl des Standpunkts, des Aussschnitts sowie der Einsatz des vorhandenen Lichts werden erprobt. Ein Teil der Arbeit erfolgt im Dialog mit dem Gegenüber, durch die Schulung des Blicks und die Besprechung der Arbeiten.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

A254020 – Wochenendseminar – Am Hart
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12./13.9.2015 · € 71.– · 8 Plätze · ♿

Das Porträt – von der Idee zum fertigen Bild
Wie setze ich eine Idee fotografisch um? Wie verwende ich Blitzlicht? Welche Perspektive wähle ich? Vom passenden Licht bis zur richtigen Kameraeinstellung – Sie können Ihre fotografischen Erfahrungen erweitern und die Herausforderungen der Porträtfotografie entdecken. Nach einer Einführung in die Funktionen digitaler Spiegelreflexkameras lernen Sie Mittel der Porträtfotografie kennen und einzusetzen. Im zweiten Teil werden die Bilder am PC bearbeitet. Nachträgliche Bildgestaltungsmöglichkeiten mit Adobe Photoshop Elements werden demonstriert.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie und der Bildbearbeitung, Computerkenntnisse. Bitte mitbringen: digitale System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Bilddateien auf USB.

A254035 – Bogenhausen
Astrid Ackermann · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25./26.7.2015 · € 113.– · 8 Plätze · ♿

Vorbilder/Nachbilder
Porträtworkshop mit Daniel Mayer
Welche Porträtaufnahmen faszinieren Sie und warum? Es finden sich großartige Porträts von namhaften Fotografinnen und Fotografen in der Gegenwart und in der Geschichte. Wählen Sie ein Lieblingsbild aus. Es wird mit diesen „Vorbildern" gearbeitet. Erst werden die fotografische Technik und die Form der Inszenierung der Vorlage analysiert, um dann auszuprobieren, wie sich die eigenen Vorstellungen mit den zur Verfügung stehenden Mitteln realisieren lassen. Sie improvisieren, behalten aber ein Ziel vor Augen. (Infos unter www.danielmayer.com)
Voraussetzung: fundierte Grundlagen der Fotografie, der Bildgestaltung und der Bildbearbeitung.
Bitte bringen Sie zwei Porträtaufnahmen (Datei und Print) mit, die Sie als Arbeitsgrundlage verwenden möchten, digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Notebook, Photoshop (CS4, 5 oder 6 installiert).

A254055 – Wochenendworkshop – Obergiesing
Daniel Mayer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 77.– · 8 Plätze

Akt und Natur
Die zeitlose Schönheit des menschlichen Körpers als Motiv und dessen Umsetzung in eine ästhetisch gestaltete Fotografie stehen im Mittelpunkt. Es wird in der Natur, jedoch in einem geschlossenen Ambiente, mit dem vorhandenen Nachmittags- und frühen Abendlicht gearbeitet. Bäume, Steine, Blumen, aber auch von Menschen erbaute Mauern und Zäune stehen als Gestaltungsmittel zur Verfügung. Die Bilder sollen den Kontrast zwischen zartem, nacktem Körper und der Umgebung zeigen und das entstehende Spannungsfeld reflektieren.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie.
Bitte mitbringen: digitale System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

A254105 – Hadern
Anna Gallo · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · Vorbesprechung: do 18.30 bis 20.30 Uhr · 30.7.2015 · Exkusion: fr 14.00 bis 18.30 Uhr · 31.7.2015 (bei schlechtem Wetter fr 7.8.2015) · Nachbesprechung: do 18.30 bis 20.30 Uhr · 13.8.2015 · € 82.– · Vor Ort zu zahlen: Modellhonorar (ca. € 30.–) · 6 Plätze · ♿

Akt – Inszenierung des Modells
Wie setze ich das Modell außerhalb des Studios in Szene? Wie beziehe ich das Umfeld mit ein? Wie arbeite ich mit dem vorhandenen Licht? Der Kurs findet „on location" statt und es wird mit den natürlichen Lichtverhältnissen gearbeitet. Im Kurs steht die Inszenierung des Modells, die Bildidee sowie die Umsetzung unter den gegebenen Bedingungen im Vordergrund. Der Umgang mit der Kamera sollte vertraut sein, damit die Technik in den Hintergrund tritt.
Bitte mitbringen: digitale System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

A254110
Michael Mayr · FilmGruppe München · Rottmannstr. 9 · Vorbesprechung: fr 18.30 bis 20.00 Uhr · 24.7.2015 · Praxis: sa 14.00 bis 19.30 Uhr · 25.7.2015 · Nachbesprechung: fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 31.7.2015 · € 91.– · Vor Ort zu zahlen: Modellhonorar (ca. € 35.–) · 6 Plätze

Fotografieren auf dem Oktoberfest
Ozapft is! Volker Derlath fotografiert seit Jahrzehnten Menschen auf dem Oktoberfest. Sein Wissen zum Thema – die Festwiese als Spielwiese – in den Bereichen Porträt, Architektur und Reportage, gibt er im Kurs mit zahlreichen Anregungen zum Selberentdecken weiter. Von der Morgenandacht bis zum Nahkampf, vom Farbenrausch bis zur Schwarzmalerei ist alles geboten.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie.
Bitte mitbringen: am ersten Abend zahlreiche Bildbeispiele (Papierabzug/Print, keine Speichermedien) der eigenen Arbeit.

A254515 – Gasteig
Volker Derlath · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 1 x mi und 2 x mo 19.00 bis 23.00 Uhr · 16.9., 28.9. und 19.10.2015 · € 77.– · 8 Plätze · ♿

Fotografische Entdeckungsreise ins Deutsche Museum
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Macht es dir Spaß Maschinen, Schiffe oder Sterne zu fotografieren? Willst du wissen, wie mit der digitalen Kamera faszinierende Bilder entstehen? Bei einer Exkursion in das Deutsche Museum kannst du neben vielen praktischen Tipps für den Umgang mit der Kamera Ideen witzig und lehrreich umsetzen. Von der alten Eisenbahn, bis zum Schiffsbauch oder Raumanzug gibt es spannende Motive zu entdecken. Wie die Bilder in den Computer kommen und dort nachträglich bearbeitet werden können, welche Tricks und Kniffe es gibt, wird am zweiten Tag ausprobiert.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, zwei geladene Akkus, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Anschlusskabel, Brotzeit und Getränk.

A255200 – Ferienkurs – Isarvorstadt
Für Kinder · Katrin Streicher · Deutsches Museum · Treffpunkt: Innenhof vor dem Museumsshop · Museumsinsel 1 · mo 10.00 bis 14.00 Uhr · 3.8.2014 · Bildbearbeitung: Volkshochschule Obergiesing · Severinstraße 6 · di 10.00 bis 15.00 Uhr · 4.8.2015 · € 49.– (ermäßigte Kursgebühr) · Vor Ort zu zahlen: Museumseintritt € 4.– · 8 Plätze

A255250 – Ferienkurs – Isarvorstadt
Für Kinder · Katrin Streicher · Deutsches Museum · Treffpunkt: Innenhof vor dem Museumsshop · Museumsinsel 1 · do 10.00 bis 14.00 Uhr · 6.8.2015 · Bildbearbeitung: Volkshochschule Obergiesing · Severinstr. 6 · fr 10.00 bis 15.00 Uhr · 7.8.2015 · € 49.– (ermäßigte Kursgebühr) · Vor Ort zu zahlen: Museumseintritt: € 4.– · 8 Plätze

Mit der Kamera auf Reisen
Ihr Fotoapparat ist auf Reisen immer dabei? Sind die Sehenswürdigkeiten und Stimmungsbilder so getroffen, dass die gewünschten Eindrücke vermittelt werden? Sie können sich die nötigen Grundlagen aneignen, um gut vorbereitet zu sein. Neben technischen Kenntnissen ist es wichtig, sich mit dem Land und den Menschen, aber auch mit eigenen Vorstellungen auseinanderzusetzen. Nach einer grundlegenden Einführung in Kameratechnik, Belichtungsmessung, Objektive und Zubehör werden beispielhaft Aufnahmesituationen besprochen und Erfahrungen ausgetauscht.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Bildbeispiele der eigenen Arbeit.

A255300 – Hadern
Anna Gallo · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 2 x mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 3.8. und 10.8.2015 · € 33.– · 10 Plätze · ♿

Foto: © mocy

Fotowanderung im Herbst
Karwendelgebirge/Großer Ahornboden
Die fantastische Landschaft im Karwendelgebirge bietet ideale Voraussetzungen für eindrucksvolle Fotos. Motive wie alte Ahornbäume, Almwiesen und die schroffen Felswände des Karwendels erwarten uns. Grundlagen der Bildgestaltung und des Bildaufbaus werden praxisnah vermittelt. Behandelt wird auch, wie durch die Wahl von Blende, Belichtung und Brennweite die Bildwirkung beeinflusst werden kann. Informationen für eine sinnvolle Ausrüstung werden gegeben.
Bei der Nachbesprechung präsentiert jeder Teilnehmende eine Auswahl der eigenen Aufnahmen.
Es kann analog oder digital fotografiert werden. Die Anfahrt erfolgt privat mit PKW, Benzinkosten werden aufgeteilt.
Die Teilnahme am Einführungsabend ist erforderlich.
Bitte mitbringen: digitale Bridge- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, feste Bergschuhe, möglichst wasserdicht (Goretex)

A255325 – Sendling
Werner Resch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 30.9.2015 · Exkursion: sa 8.00 bis 19.00 Uhr · 3.10.2015 · (Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 4.10.2015) · Nachbesprechung: mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.10.2015 · € 81.– · 12 Plätze · ♿

Sommer für kluge Köpfe

Politik

Wohin steuert Europa:
Wie weit wächst die Europäische Union?
Die Stimmen werden immer lauter, dass die ständige Erweiterung der EU die Handlungsfähigkeit der Gemeinschaft einschränkt. Die Ukraine-Krise hat darüber hinaus deutlich gemacht, dass eine weitere Ausdehnung nach Osten am Selbstverständnis Russlands kratzt. Und schließlich: Wie sinnvoll ist es, angesichts der Lage im Nahen Osten einen der Hauptakteure in der Region in die Europäische Union aufzunehmen? Diese Fragen bestimmen die Zukunft Europas zwischen den USA, Russland und den aufstrebenden asiatischen Großmächten.

A110200 – Schwabing
Hans-Thomas Hengl · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Wohin steuert Europa?
Die gemeinsame Außen- und Verteidigungspolitik
Die EU hat einen Hohen Vertreter für Außen- und Sicherheitspolitik, der bislang eher wie ein Papiertiger wirkt. Zu stark sind die Eigeninteressen von Atommächten wie Frankreich und Großbritannien sowie einer Wirtschaftsmacht wie Deutschland. Und auch kleinere Mitgliedsstaaten wie Österreich, Tschechien und die Niederlande müssen sich in einer gemeinsamen Außenpolitik wiederfinden können.
Geht das überhaupt? Und haben wir in absehbarer Zeit eine EU-Armee?

A110204 – Schwabing
Hans-Thomas Hengl · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Michelangelo und Montezuma – Karl Martell und die Maya
Knotenpunkte der Geschichte
Auf welchen Wegen kam der Ackerbau nach Mitteleuropa? Wie sah es in China aus, als in Rom die ersten Kaiser regierten? Welche Folgen hatte der Mongolensturm in China, Persien, Indien und in Europa? Nicht nur Kolumbus und Luther waren Zeitgenossen, sondern auch der Aztekenherrscher Montezuma und Michelangelo. Der Kurs zeigt die Entwicklung der Weltreiche und Weltkulturen und ihre vielfältigen Berührungspunkte, die die Welt bis heute prägen.

A110520 – Kompaktkurs – Schwabing
Wolfgang Seidel · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · mo bis do 10.00 bis 13.00 Uhr · 7.9. bis 10.9.2015 · € 32.–

Der Wiener Kongress (1814/15)
Die versuchte Neuordnung Europas nach Napoleon
Nach 25 Jahren Krieg galt es, die Grundlage für einen dauerhaften Frieden in Europa zu legen. Staatsmänner wie Metternich, Talleyrand, von Humboldt, Nesselrode und Castlereagh formten mit der „Heiligen Allianz" das europäische Antlitz – mit weitreichenden Folgen bis 1914. Sie schufen ein Gleichgewicht der Großmächte auf Kosten kleinerer Völker wie Polen oder Italiener. Konnten die revolutionären Errungenschaften der napoleonischen Ära auf Dauer niedergehalten werden? Warum wäre der Kongress fast ohne Ergebnis in die Brüche gegangen?

A110556 – Vortrag – Gasteig
Stefan Winter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 1.9.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Der Berliner Kongress (1878)
Eine Aufteilung Osteuropas auf Zeit
Als „ehrlicher Makler" berief der deutsche Kanzler Otto von Bismarck nach Kämpfen zwischen Russen und Osmanen auf dem Balkan die europäischen Mächte zu Verhandlungen nach Berlin ein. Das Ergebnis war ein fragiler Frieden: Russland sah sich um den militärischen Sieg geprellt, Österreich besetzte Bosnien-Herzegowina und Großbritannien erhielt mit Zypern einen strategischen Vorposten im Mittelmeer.

A110560 – Vortrag – Gasteig
Stefan Winter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 8.9.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Der Vertrag von Versailles (1919) – ein Provisorium
Die westlichen Siegermächte des Ersten Weltkriegs wollten mit der Einrichtung des Völkerbundes eine dauerhafte Friedensordnung in Europa begründen. Sie förderten das Selbstbestimmungsrecht der Völker und setzten demokratische Verfassungen durch. Warum misslangen diese durchaus interessanten Vorhaben zunächst? Boten sich dem Deutschen Reich – trotz vieler Härten dieses Vertrages – nicht enorme außenpolitische Chancen? Weshalb wurden die Begehren der arabischen Stämme und der Kurden missachtet?

A110564 – Vortrag – Gasteig
Stefan Winter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 15.9.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Konferenz von Jalta (1945)
Stalins Sieg in Mittel- und Osteuropa
Die auf der Krim tagende Konferenz stand im Zeichen des endgültigen Sieges über Hitler und eines erbitterten Streits um die Neuordnung Europas für die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg. Britische Ohnmacht und amerikanische Naivität gegenüber Stalin führten zu folgenschweren Ergebnissen in Polen, Ungarn und Rumänien. In der deutschen Frage wurden erste Risse im Bündnis sichtbar. Zeichnete sich schon 1945 der Kalte Krieg ab? Gab es Absprachen über Machteinflüsse zwischen Churchill und Stalin?

A110568 – Vortrag – Gasteig
Stefan Winter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 22.9.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Konferenz von Paris (1990)
Ein Ende des Kalten Krieges?
Konfrontiert mit der Erosion des Warschauer Paktes und der deutschen Wiedervereinigung versuchten amerikanische und europäische Unterhändler eine Neubestimmung des Kontinents zu erreichen. Eingeleitet wurde dieser Prozess durch die Entspannungspolitik der 1970er Jahre und die KSZE-Konferenz von Helsinki 1975. Welche Rolle spielte Michail Gorbatschow? Gab es das Versprechen der NATO, ihren Bereich in Richtung Osteuropa nicht auszudehnen?

A110572 – Vortrag – Gasteig
Stefan Winter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 29.9.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Wittelsbacher in der Renaissance (1508–1651)
Der Vortrag bietet einen unterhaltsamen Überblick über die bayerische Geschichte von 1508 bis zum Ende des Dreißigjährigen Krieges 1648 und dem Tod Kurfürst Maximilian I. im Jahre 1651. In diesem „Zeitalter der Glaubenskämpfe" geht es vor allem um die Reformation und die Gegenreformation in Bayern, und natürlich um die bayerischen Herrscher, welche diese Epoche gestalteten.

A110648 – Vortrag – Gasteig
Stefan Trinkl · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.9.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Wittelsbacher im Barock (1651–1799)
Nach dem Ende des Dreißigjährigen Krieges blühte in Bayern der Barock auf. Die bayerischen Kurfürsten bauten sich prächtige Schlösser, jedoch war die Zeit immer wieder durch Krieg und Besetzung des Landes geprägt. In diesem Vortrag soll spannend und unterhaltsam einem geschichtsinteressierten Publikum die Geschichte Bayerns in dieser Zeit näher gebracht werden.

A110652 – Vortrag – Gasteig
Stefan Trinkl · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.9.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Rainbow Nation – die aktuelle Entwicklung Südafrikas
Südafrika erbringt die größte Wirtschaftsleistung aller afrikanischen Staaten, obwohl es nur die viertgrößte Bevölkerung hat. Während das Land beim erreichten Wohlstand an der Spitze steht, liegen die Wachstumsraten seit Jahren unter dem Durchschnitt aller Subsahara-Staaten. Nelson Mandela war zwar ein friedlicher Übergang zur Demokratie gelungen, die Wunden der Apartheid sind aber nicht verheilt. Der regierende ANC hat kein Konzept entwickelt, um die Potenziale des Landes zu nutzen und insbesondere die große Ungleichheit zu verringern.

A110932 – Vortrag – Gasteig
Dr. Thomas Lange · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.9.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Liberia – Diamanten, Gold und Meeresrauschen?
Liberia – this glorious land of liberty – so wird das westafrikanische Land in seiner Nationalhymne von 1847 besungen. Seine Landschaft ist gezeichnet von weißen Sandstränden der Atlantikküste und dem biologischen Reichtum der Regenwälder. Doch wie geht es den Menschen in dem von Bürgerkrieg und Ebola geplagten Land, das heute von einer Friedensnobelpreisträgerin regiert wird? Wir nehmen Sie mit auf eine außergewöhnliche Reise und eröffnen Einblicke in das Leben der Menschen.
In Zusammenarbeit mit Help Liberia – Kpon Ma e.V.

A110384 – Vortrag – Gasteig
Thomas Böhner · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 22.9.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Wie kurbelt man die Wirtschaft an?
Oder: Keynesianer vs. Keynes
Wie kommt Europa dauerhaft aus der Krise? Geht es um kurzfristige Krisenbekämpfung à la Keynes? Oder um die langfristig wirksame Verbesserung von Rahmenbedingungen, um durch Innovationen sowohl Wachstum als auch mehr Umweltschutz zu verwirklichen? Braucht man den Staat und die Staatsverschuldung, wie viele Keynesianer es fordern? Decken sich deren Ansichten mit denen von Keynes oder stehen sie nicht eher im direkten Widerspruch zu seiner Theorie? Im Rahmen der AG Arbeit & Leben gefördert durch das Kulturreferat der LH München.

A110912 – Vortrag – Gasteig
Dr. Thomas Lange · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 23.9.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Astronomie

Der Nachthimmel über München – ein Besuch in der Oststernwarte des Deutschen Museums
Auch am Münchner Nachthimmel lässt sich unsere astronomische Nachtbarschaft erkunden. Selbst wenn die Lichter der Großstadt den Himmel erhellen, können wir den Mond, Planeten und sogar die „nahe gelegene" Andromedagalaxie gut beobachten. Dieser Abend bietet die Möglichkeit, auf der historischen Oststernwarte den Sternenhimmel über München durch ein großes Goertz-Spiegelteleskop mit eigenen Augen zu betrachten. Informationen über das Weltall und die Grundlagen der Astronomie runden die Führung ab.
Bitte beachten Sie: Der Zugang zur Sternwarte ist nur zu Fuß über eine Treppe erreichbar (ca. 250 Stufen; ungefähr sieben Stockwerke). Warme Kleidung und warmes Schuhwerk werden empfohlen, da es keine Heizung gibt.
Das Seminar findet bei jedem Wetter statt.

A311521 – Vortrag – Isarvorstadt
Marco Sproviero · Deutsches Museum, Eingang zur Oststernwarte im Innenhof · Museumsinsel 1 · sa 20.30 bis 22.00 Uhr · 19.9.2015 · € 8.–

Sterne beobachten – ein Abend mit Praxisanleitung für astronomische Einsteiger und Sternengucker
Ein Blick in den Sternenhimmel in einer klaren Nacht ist immer faszinierend. Gehen Sie auf Entdeckung zu Sternen und Planeten, in unser Sonnensystem, unsere Milchstraße, andere Galaxien. Schon mit bloßem Auge oder einfachen optischen Hilfsmitteln lassen sich bei Nacht interessante Himmelsobjekte genauer betrachten. Bei gutem Wetter haben Sie nach dem Vortrag die Möglichkeit, Himmelsobjekte am Münchner Stadthimmel unter Anleitung selbst zu beobachten. Mit Spektiven, Fern- und Operngläsern oder Teleskop gelingt ein Einstieg in die Hobbyastronomie. Eigene Geräte können mitgebracht werden.

A311550 – Vortrag – Sendling
Marco Sproviero · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 20.30 bis 22.00 Uhr · 25.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Philosophie

Die chinesische Schrift – Eine Welt ohne Worte?
Das chinesische Schriftsystem regt zu Spekulationen über die Übertragung von Bedeutung an. Faszinierend erscheint der Gedanke, dass Schriftzeichen die Ideen scheinbar ohne Umweg über Laute darstellen. Kann eine Schrift ohne Bezug zur gesprochenen Sprache funktionieren? Können Ideen ohne „Umweg" über gesprochene Sprache in Schrift dargestellt werden? Anhand der Entwicklung und Funktionsweise der chinesischen Schrift wird der Zusammenhang von Schrift und Sprache erläutert. Kann es ein Denken ohne Worte geben, können Begriffe sprachunabhängig in Schrift dargestellt werden?

A130690 – Vortrag – Schwabing
Dr. Martina Eglauer · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 17.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Grundlagen der politischen Philosophie von Platon bis Habermas
In der Politik geht es nicht nur um Macht und kurzfristige Vorteile, sondern auch um die großen Themen wie Gerechtigkeit, Freiheit, Gemeinschaft, Partizipation und Herrschaft. Von der Antike bis heute haben Philosophen Antworten auf diese Fragen gefunden – aber keine ist endgültig. Der Grundkurs bietet einen historischen und systematischen Überblick anhand klassischer Beispiele. Er eignet sich zur Vertiefung des Allgemeinwissens und zum Einstieg in die Beschäftigung mit politischer Philosophie (z. B. für Studierende der Politikwissenschaft).

A131400 – Kompaktkurs – Sendling
Dr. Peter Seyferth · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo bis do 10.00 bis 12.30 Uhr · 7.9. bis 17.9.2015 · € 79.– · ♿

Platon – Das Symposium
Platons Dialog Symposion gehört sicher zu den Meisterwerken der abendländischen Philosophiegeschichte. Er schildert ein Gastmahl, das der Tragödiendichter Agathon aus Anlass seines Sieges bei einem Dichterwettstreit gibt. Jeder der Teilnehmer soll eine Rede über den Gott Eros halten und jede der Reden bringt einen besonderen Aspekt des Gottes zur Geltung: Eros als ältester Gott und als derjenige, der im Menschen das Beste hervorbringt, als universales Prinzip der Natur und als tiefste Sehnsucht des Menschen. Höhepunkt ist Sokrates Bericht über seine Einweihung durch die Mysterienpriesterin Diotima, die das Streben des Menschen nach Wahrheit aus seinem Streben nach Liebe erklärt.

A132520 – Vortrag – Schwabing
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 24.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Sören Kierkegaard
Von der Vernunft über das Paradox zum Glauben
Wenn Kierkegaard sich in „Furcht und Zittern" aufmacht, den Glauben Abrahams zu verstehen, dann ist dies ein paradoxes Unternehmen. Es geschieht jedoch nicht im luftleeren Raum, Kierkegaard schließt in vielerlei Hinsicht an Kants kritische Philosophie an. Trotzdem bildet das Paradox den Kern seiner Philosophie. Der Vortrag zeigt, warum dem so ist und welche Konsequenzen das hat.

A135120 – Vortrag – Gasteig
Uwe Richard Erzmanneit · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 7.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Martin Heidegger – Einführung in sein Hauptwerk „Sein und Zeit"
Martin Heidegger (1889–1976) hat mit seinem Klassiker „Sein und Zeit" von 1927 die Geisteswissenschaften des 20. Jahrhunderts nachhaltig beeinflusst. Die Vortragsreihe führt in die Grundgedanken des Werkes ein und versucht ihre Stellung für die Philosophie des 20. und 21. Jahrhunderts zu verdeutlichen.

Die Grundstruktur von Heideggers Sein und Zeit
A132931 – Vortrag – Gasteig
Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.00 bis 11.30 Uhr · 1.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Das In-der-Welt-Sein und die Sorge in Heideggers Sein und Zeit
A132932 – Vortrag – Gasteig
Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.00 bis 11.30 Uhr · 8.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Das Sein zum Tode und die Frage nach der Eigentlichkeit
A132933 – Vortrag – Gasteig
Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.00 bis 11.30 Uhr · 15.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Gewissen und Schweigen in Heideggers Sein und Zeit
A132934 – Vortrag – Gasteig
Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.00 bis 11.30 Uhr · 22.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Zeitlichkeit und Geschichte bei Martin Heidegger
A132935 – Vortrag – Gasteig
Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.00 bis 11.30 Uhr · 29.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Sokrates und die Philosophie
Das Wirken des Sokrates in Athen
Ausgehend von den Frühdialogen Platons soll das Wirken von Sokrates in Athen dargestellt werden. Dabei werden der Orakelspruch, dass keiner weiser sei als Sokrates, die Was-ist-das-Frage, mit der er seine Mitbürger traktierte, um diesen Spruch zu überprüfen, und seine Methode der Elenktik zur Sprache kommen. Ferner werden der Asebie-Prozess gegen Sokrates und seine Verurteilung thematisiert.

A133281 – Vortrag – Gasteig
Dr. Tobias Jung · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 14.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Ironie des Sokrates
An vielen Stellen der Dialoge Platons kommt die Ironie des Sokrates zum Ausdruck. Von außen betrachtet erscheint sie als Hochmut von Sokrates gegenüber seinen Mitbürgern, die meinen, Sokrates verberge sein Wissen und tue nur so, als ob er lediglich wüsste, dass er nichts weiß. Im Vortrag soll die eigentliche Bedeutung der sokratischen Ironie herausgearbeitet werden.

A133282 – Vortrag – Gasteig
Dr. Tobias Jung · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 21.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Das sokratische Wissen vom Nichtwissen
Der berühmteste Satz des Sokrates lautet: „Ich weiß, dass ich nichts weiß." Im Vortrag soll der Frage nachgegangen werden, was diese Aussage bedeutet, wie das Wissen des Nichtwissens möglich sein und worin es bestehen könnte.

A133283 – Vortrag – Gasteig
Dr. Tobias Jung · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 28.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Hegel und die Philosophiegeschichte
Hegel ist der erste Philosoph, der in großen Untersuchungen die Geschichte der Philosophie als Entwicklung des Geistes der Menschheit ernst nimmt. Anhand seiner Beschäftigung mit den Größen der Antike macht Hegel zugleich seine Konzeption von Philosophie deutlich.

Hegels Blick auf die Antike
Heraklit und die Vorsokratiker
A135011 – Vortrag – Gasteig
Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 4.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Hegels Blick auf die Antike – Sokrates
A135012 – Vortrag – Gasteig
Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 11.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Hegels Blick auf die Antike – Platon
A135013 – Vortrag – Gasteig
Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 18.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Hegels Blick auf die Antike – Aristoteles
A135014 – Vortrag – Gasteig
Dr. Hermann Schlüter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 25.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Einführung in Karl Marx'
historisch-dialektischen Materialismus
Der Entfremdungsbegriff ist der zentrale Begriff des Marxschen Gesamtwerks. Er verbindet das philosophische Frühwerk mit dem ökonomischen Spätwerk: Marx' Frühschriften gelten dem entfremdeten Bewusstsein auf dem Gebiet der Hegelschen Philosophie und Religion. Dann geht Marx über zur Kritik der entfremdeten politischen Verhältnisse der bürgerlichen Gesellschaft, die entfremdete Bewusstseinsformen überhaupt erst erzeugen. Schließlich gilt das Spätwerk der Kritik der entfremdeten bürgerlichen Ökonomie der eigentlichen Basis, über der sich die entfremdeten politischen Verhältnisse und Bewusstseinsformen erheben.

Hegels Rechtsphilosophie
als Ausgangpunkt der Marxschen Theorie
A135081 – Vortrag – Gasteig
Dr. Wolfgang Thorwart · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Marx' Kritik der Hegelschen Philosophie
und sein Anknüpfen an die Religionskritik Feuerbachs
A135082 – Vortrag – Gasteig
Dr. Wolfgang Thorwart · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Marx' Kritik des entfremdeten bürgerlichen Staates
und seiner Rechtsformen
A135083 – Vortrag – Gasteig
Dr. Wolfgang Thorwart · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 21.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Marx' Kritik der entfremdeten bürgerlichen Ökonomie
im Kapital
A135084 – Vortrag – Gasteig
Dr. Wolfgang Thorwart · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Arthur Schopenhauer – Philosophie und Literatur
Arthur Schopenhauer, selber ein begnadeter Schriftsteller, hat für die Beglaubigung seiner Philosophie vielfach die Gedanken der Dichter herangezogen. Schopenhauers Philosophie liegt der Gedanke zugrunde, dass das Leben Leiden ist. Die meisten Menschen – so seine Diagnose – werden sich in ihrem Leben nicht wirklich ihrer eigenen Motive bewusst. Von daher ist ihm die Weltliteratur eine Schatzgrube von psychologischen Beobachtungen und Beispielen des Allzumenschlichen.

Schopenhauer und die antike Literatur
von Homer bis Ovid
A135261 – Vortrag – Gasteig
Stefan Winter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Schopenhauer und die englische Literatur
von Shakespeare bis Byron
A135262 – Vortrag – Gasteig
Stefan Winter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Schopenhauer und die Moralistik
von Gracian bis Lichtenberg
A135263 – Vortrag – Gasteig
Stefan Winter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Schopenhauer und die deutsche Literatur von Lessing bis Jean-Paul
A135264 – Vortrag – Gasteig
Stefan Winter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Zur Philosophie von Albert Camus
Die Existenzphilosophie, die sich mit dem Namen Albert Camus (1913–1960) verbindet, hat nichts von ihrer Attraktivität eingebüßt. Camus' Philosophie zeigt sich vor allem in der literarischen Umsetzung, sei es der polemische Essay, der pointierte Roman oder die dramatische Erzählung. In der Vortragsreihe sollen nicht die Hauptwerke Camus im Mittelpunkt stehen, sondern wichtige Begriffe, die sein Philosophieren insgesamt prägten.

Albert Camus – Gemeinschaft und Solidarität
A135961 – Vortrag – Gasteig
Stefan Winter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Albert Camus – Widerspruch und Revolte
A135962 – Vortrag – Gasteig
Stefan Winter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Albert Camus – Einsamkeit und Absurdität
A135963 – Vortrag – Gasteig
Stefan Winter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Albert Camus – Licht und Schatten
A135964 – Vortrag – Gasteig
Stefan Winter · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Religion

Herr der Fliegen, Antichrist und Verführer
Die Rolle des Teufels im Christentum
Man kennt ihn als Herausforderer Christi am Ende der Zeiten, als allgegenwärtigen „Bösen Feind" Gottes und der Menschheit, dem Dämonen, Hexen und Häretiker zu Diensten sind, aber auch als Narrenfigur der Schelmenromane. Verkörpert der Teufel, die dunkle Gegengottheit, ein notwendiges Komplementärprinzip zu göttlicher Dreifaltigkeit, Engeln und Heiligen oder ist er nur ein ins Jenseits ausgelagertes Konzentrat menschlicher (Ur)Ängste?

A137360 – Vortrag – Schwabing
Dr. Peter Ritzmann · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 30.7.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Mohammed und die Entstehung des Islam
Mit mehr als 1,5 Milliarden Gläubigen ist der Islam die zweitgrößte Religionsgemeinschaft der Welt. Auch in Deutschland leben inzwischen mehr als drei Millionen Muslime. Kenntnisse über diese Religion werden deswegen immer wichtiger. Den Anfang dieser Vortragsreihe macht ein geschichtlicher Rückblick auf den Religionsgründer und die Entstehungsbedingungen des Islam.

A137511 – Vortrag – Sendling
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 23.7.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die fünf Säulen des Islam
Die Grundlagen der muslimischen Lebensführung
Jeder gläubige Muslim soll sich an die fünf Hauptgebote halten: Das Glaubensbekenntnis, das tägliche Pflichtgebet, die Almosengabe, das Fasten im Ramadan und die Pilgerfahrt nach Mekka (Haddsch).

A137512 – Vortrag – Sendling
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 30.7.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Hölle im Buddhismus
Das Thema der Hölle ist auch im Buddhismus, vor allem in Tibet und der Mongolei, ein populäres Motiv in vielen Texten oder Illustrationen. Es gibt detaillierte Beschreibungen von verschiedenen Höllenqualen, sei es in Eishöllen, sei es in Feuerhöllen. Doch mit einem großen Unterschied zu christlichen Höllenvorstellungen: Der Aufenthalt dort ist nicht für die Ewigkeit. Nach Erleiden bestimmter Strafen kann man die Hölle wieder verlassen. So ähnelt die buddhistische Hölle eher der christlichen Auffassung vom Fegefeuer.

A138650 – Vortrag – Schwabing
Jana Schäfer · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 30.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Psychologie und Lebenskunst

Wozu Psychologie?
Im Grunde sind wir alle Alltagspsychologen, deuten fremdes und eigenes Verhalten. Manchmal liegen wir richtig, manchmal nicht. Wer sich mit Psychologie als Wissenschaft beschäftigt, gewinnt ein besseres Verständnis der Welt, in der wir zusammen leben, für das eigene Leben und eine gewisse Skepsis gegenüber schnellen Deutungen. Warum ist es mühsam, sich zu verändern? Was können wir aus psychologischen Experimenten lernen? Sind Vorurteile schlimm? Wie gut können wir uns selbst kennen? Mit Hinweisen auf Veranstaltungen des neuen Programms.

A146014 – Gasteig
Irmengard Matschunas · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.9.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · ♿

Traum und Wirklichkeit
Eine Einführung in die Traumdeutung
Welche Bedeutung haben Träume als Quelle der Selbsterkenntnis? Den bildhaften und symbolischen Gehalt eines Traumes und mögliche Bedeutungsebenen erschließen zu lernen, eröffnet die Chance, dass unsere Sicht der Wirklichkeit um eine wertvolle Tiefendimension bereichert wird.

A146037 – Gasteig
Dr. Franz Blümer · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 22.00 Uhr · 3.9.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Neurowissenschaft: Was weiß sie wirklich und was sind populäre „Neuromythen"?
„Das ist neurowissenschaftlich bewiesen!" Damit wird einiges geadelt, das in den Bereich der Spekulation fällt oder schlicht falsch ist. Sie erfahren, welche Fragen die Neurowissenschaft wirklich stellt, wie sie sich den Antworten nähert, welche Befunde einigermaßen gesichert sind. Was können wir für den Alltag und unser Leben an Neuro-Erkenntnissen ableiten: Können wir dem Gehirn beim Arbeiten zuschauen? Was ist mit den zwei Gehirnhälften? Kann man Intelligenz an der Gehirntätigkeit messen? Und die Fragen, die Sie selbst mitbringen.

A146082 – Kompaktkurs – Bogenhausen
Dr. Barbara Knab · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · fr 10.00 bis 17.00 Uhr · sa 9.30 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 7./8.8.2015 · € 75.– · 14 Plätze · ♿

Das Leben und ich
Lebensthemen erkennen – Lebensträume verwirklichen
Das Seminar bietet einen Raum, der es erlaubt, mit Distanz auf das eigene Leben zu blicken, Lebensthemen zu erkennen und (verschüttete) Träume zu beleben. Was hindert uns, Ziele zu verwirklichen – wie kriegen wir es trotzdem hin? Mit Methoden der humanistischen Psychologie nähern wir uns dem Drehbuch des eigenen Lebens und erkennen einengende Muster. Sie aufzulösen macht Ressourcen frei für die Verwirklichung von Träumen und Zielen. Gearbeitet wird mit kreativen Methoden wie Entspannungsübungen, Fantasiereisen, autobiografischem Schreiben.

A146090 – Kompaktkurs – Bogenhausen
Anne Knapp · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · di 17.00 bis 20.00 Uhr · 21.7.2015 · mi bis fr 10.00 bis 17.00 Uhr · 22. bis 24.7.2015 · € 98.– · 14 Plätze · ♿

Leben heißt gestalten
Gönnen Sie sich einen wohltuenden Freiraum, um Anregendes und Neues für Ihre persönliche Lebensgestaltung zu entdecken. Wir arbeiten mit kunsttherapeutischen Mitteln: Sie bringen Momentaufnahmen Ihres Lebens zu Papier und spielen dabei mit Farben und Formen. So entstehen Bilder, die eine neue, oft überraschende Dimension für Lösungen und Veränderungen aufzeigen. Im Gespräch über die Bilder, die bekanntlich mehr als tausend Worte sagen, eröffnen sich neue Perspektiven für das eigene Leben.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

A146094 – Kompaktkurs – Bogenhausen
Margit Pabst-Lesem · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · do 17.00 bis 20.00 Uhr · 30.7.2015 · fr bis sa 10.00 bis 17.00 Uhr · fr/sa 31.7./1.8.2015 · € 105.– · 10 Plätze · ♿

Senioren Volkshochschule

Das riecht gut!
Sommerdüfte und ihre Bedeutung in unserem Leben
Düfte verschönern nicht nur unseren Alltag mit Emotionen, sie tragen auch zu unserem Wohlbefinden bei. Wir beginnen mit den Riechstoffen, Rohstoffkategorien und technischen Voraussetzungen. Riechen zusammen und sprechen über Duftnase, Duftgehirn, Duftwahrnehmung, Duftfamilien und -charaktere. Wir lassen Düfte und natürliche Essenzen in Anlehnung an die Aromatherapie auf uns einwirken und beurteilen ihre positive Auswirkung auf Stimmung und Wohlbefinden.
Bitte bringen Sie Ihre eigenen derzeitigen Lieblingsdüfte mit.

A174200 – Schwabing
Hanna Weiterschan · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 21.7., 28.7. und 31.7.2015 · € 15.– · 20 Plätze

Achtsamkeit und Annehmen: Eine Seminarreihe zum Umgang mit schwierigen Alltagssituationen

Im Alltag kommen wir regelmäßig in Situationen, die starke Gefühle wie Angst, Wut, Ärger oder schlechte Laune hervorrufen. Und oft kommt man nur sehr schwer aus diesen Emotionen heraus, was wiederum Stress verursacht. Mit den Konzepten „Achtsamkeit" und „innere Haltung des Annehmens" stehen Ihnen einfache Strategien zur Verfügung, störende Alltagssituationen effektiver zu lösen. Die Seminare sind sehr praktisch orientiert und in sich abgeschlossen, Sie können aber auch mehrere besuchen, um das Verständnis zu vertiefen. Bitte eine Decke mitbringen.

Schwierige Situationen mit anderen Menschen meistern
Unerfreuliche Begegnungen, Probleme in der Kommunikation oder Streit: manchmal kommen wir diesen Situationen nicht aus. Sie lernen, wie Sie durch Verstehen, was in diesen Situationen passiert, und durch die Veränderung der inneren Haltung eine Eskalation und Stress vermeiden oder reduzieren können.

A146122 – Fürstenried-Ost
Dr. Silke Steininger · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 13.7.2015 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

Wenn Entscheidungen schwerfallen
Das Hin- und Hergerissensein in Entscheidungssituationen verursacht Stress und verhindert eine gute Entscheidung. Sie erfahren, wie die innere Haltung des Annehmens und das bewusste Wahrnehmen zu einer neuen Perspektive verhilft und schwierige Situationen in lösbare Probleme umwandelt.

A146126 – Fürstenried-Ost
Dr. Silke Steininger · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 27.7.2015 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

Auf dem Weg zur Veränderung – Krise als Chance
In einer Entscheidungssituation, einem Lebensumbruch oder in einer festgefahrenen Lage brauchen Sie neue Perspektiven, Erkenntnisse und Strategien. Schließlich haben Sie die Lage gemeistert und sind um eine wichtige Erfahrung reicher. Dieser Weg der Bewältigung folgt bestimmten Stationen, die bereits seit der Antike beschrieben werden. Sie lernen diese Stationen kennen und vergleichen Sie mit Ihren früheren Erfahrungen. Ihre bewährten und die neuen „Werkzeuge" können Sie für gegenwärtige und zukünftige Herausforderungen mitnehmen.

A146128 – Kompaktkurs – Bogenhausen
Anne Lindenberg · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11./12./13.9.2015 · € 75.– · 14 Plätze · ♿

Den inneren Kritiker befreien
Einführung in die Methode der EFT-Klopfakkupressur
Jeder kennt negative Gedanken über sich selbst. Tauchen solche Gedanken häufig auf, entsteht eine innere Welt der Strenge und Selbstverurteilung, fortwährender Entmutigung und mangelnder Selbstannahme: die ungemütliche Welt des inneren Kritikers. Mit der EFT-Klopfakkupressur steht eine Methode der energetischen Psychologie zur Verfügung, die hilft, dem Teufelskreis von Kritik und Selbstabwertung zu entkommen. Wir üben mit EFT-Techniken, so mit negativen Denkmustern umzugehen, dass sie sich lösen können. Damit entsteht wieder Raum für positive Perspektiven und Selbstbewertungen.

A146132 – Samstagsseminar – Pasing
Iris Wolfinger · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 1.8.2015 · € 32.– · 14 Plätze · ♿

Kontakte finden – ins Gespräch kommen
Menschen, die eher schüchtern sind, kennen das: Man fühlt sich unbehaglich im Kontakt mit Anderen und steht in größeren Gruppen meist am Rand. Ein leichtes, lockeres Gespräch fällt schwer, genauso wie die eigene Meinung beherzt zu vertreten.
Durch Reflexion eigener Denk- und Verhaltensmuster erfahren Sie, wie Sie Ihren persönlichen Spielraum erweitern können. Mit Hilfe von Übungen lernen Sie, vorhandene Hemmschwellen schrittweise abzubauen. Sie gewinnen an Leichtigkeit und Selbstsicherheit im Kontakt mit sich und Anderen.

A146162 – Samstagsseminar – Schwabing
Margaretha Stephan · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7.2015 · € 34.– · 12 Plätze

Schlagfertigkeit
Wir alle stehen hin und wieder auf dem „Schlauch", wissen die richtige Antwort – später zu Hause. Oder sind nach einer verbalen Attacke völlig perplex. Ob Sie sich nun kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und Ihrem Temperament ab. Hauptsache, Sie reagieren: direkt, spontan und möglichst souverän. Sie lernen die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennen – auch wie Sie mit spielerischen Methoden Ihr Reaktionsvermögen steigern und Ihren sprachlichen Ausdruck erweitern.

A146172 – Sonntagsseminar – Hasenbergl
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · so 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.7.2015 · € 39.– · 12 Plätze · ♿

Eine Seminarreihe über das Vergnügen, Kontakte herzustellen und tragfähige Beziehungen aufzubauen
In drei aufeinander folgenden Workshops reflektieren wir die Bedingungen, unter denen Beziehungen – vom lockeren Kontakt bis zur Liebesbeziehung – glücken können. Neben den Inputs aus der Theorie arbeiten wir auch in Gruppenarbeit und mit Rollenspielen.

Kontakte gestalten
Offen auf andere zugehen, ungezwungen Kontakt herstellen, entscheiden ob und wie man ihn vertieft, sich einlassen oder abgrenzen: hier geht es um Ihre Kontaktfähigkeit.

A146189 – Pasing
Anne Knapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.9.2015 · € 15.– · 14 Plätze · ♿

Konflikte konstruktiv lösen
Pure Harmonie ist eine Illusion. Tragfähige Beziehungen zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass beide Seiten imstande sind, Rückmeldungen ohne Vorwürfe zu geben und zu gemeinsamen Lösungen zu gelangen. Darum geht es hier.

A146190 – Pasing
Anne Knapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.9.2015 · € 15.– · 14 Plätze · ♿

Lieben können
Liebe schenken und annehmen: diese Fähigkeit bezieht sich nicht nur auf den einen Partner oder die eine Partnerin. Sie bildet das Fundament, auf dem wir Vertrauen, Zugehörigkeit und Einklang mit uns und anderen erleben können.

A146191 – Pasing
Anne Knapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.9.2015 · € 15.– · 14 Plätze · ♿

Lernen und Gedächtnis

Bridge – zum Kennenlernen
Weltweit spielen Millionen Menschen Bridge und schätzen dieses faszinierende Kartenspiel, weil es zwar anspruchsvoll, aber gut zu erlernen ist. Konzentration, Kombinationsgabe, strategische Fähigkeiten und eine gute Teamarbeit mit dem Spielpartner gehören zu dem, was man lernt und verbessert, wenn man Bridge spielt. So gesehen ist Bridgespielen ein ideales Gehirntraining. Und es macht außerdem Spaß. Sie bekommen in dieser Veranstaltung einen Einblick in die Welt des Bridge und erfahren, was Sie in unseren Bridgekursen erwartet.

B146555 – Pasing
Prof. Dr. Heinz Schulz · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.9.2015 · Gebührenfrei · ♿

Welcher Lerntyp bin ich?
Erfolgreich lernen mit allen Sinnen
Brauchen Sie beim Lernen eher den Überblick oder orientieren Sie sich an den Details? Fällt es Ihnen leichter, Gelerntes zu behalten, wenn Sie es sich laut vorgesprochen haben? Um optimal lernen zu können – sei es für Schule, Studium, Beruf oder Alltag – ist es wichtig zu wissen, welcher Lernweg der für Sie passende ist. Mit einem einfachen Test finden Sie heraus, welche(n) Ihrer Sinne Sie zur Verarbeitung von Informationen bevorzugen. Entdecken Sie, wie Sie zielgerichtet und mit mehr Spaß und Leichtigkeit lernen können.

A146505 – Seminar – Sendling
Alexandra Lux · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 21.30 Uhr · 21.7.2015 · € 15.– · 16 Plätze · ♿

Junge Volkshochschule

Lernen mit Plan, Spaß und ohne Stress – mit den richtigen Lernstrategien erfolgreich durchs Schuljahr
Da man um das Lernen nicht herumkommt, ist es gut zu wissen, wie man es optimal und ohne großen Stress tut! Erfolgreiches Lernen ist keine Zauberei, sondern hängt davon ab, ob man die richtige und angemessene Strategie, die geeigneten Werkzeuge (Lernmethoden) und einen Zeitplan hat. Wichtig ist auch, sich selbst einschätzen zu können und für optimale Lernbedingungen zu sorgen. All dies wird mit euch ganz individuell erarbeitet und kann auf jedes Schulfach übertragen werden.
Für Schülerinnen und Schüler aller Schularten ab 14 Jahren.

A146545 – Samstagsseminar – Hasenbergl
Für Jugendliche · Alexandra Lux · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · sa 10.30 bis 17.00 Uhr · 26.9.2015 · € 22.– (ermäßigte Kursgebühr) · 14 Plätze · ♿

Studium generale – Sommerakademie

Wollen Sie das Studium generale ausprobieren, Ihren Horizont erweitern oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Die Kurse eignen sich für alle, die neugierig und vielseitig interessiert sind. In entspannter Atmosphäre können Sie mitdiskutieren oder einfach zuhören, es sind keine Voraussetzungen nötig.

Sommerakademie – Studium generale kompakt 1

1. Mozart und andere Musik im Salzburg des 17. und 18. Jahrhunderts, Thomas Krehahn
2. Die falschen Versprechen neoliberaler Wirtschaftspolitik, Dr. Ulrich Mössner
3. Mensch und Kosmos – unsere Stellung im Universum, Dr. Günter Lotz-Grütz
4. Syrien: vom Arabischen Frühling zur regionalen Konfrontation, Dr. Robert Staudigl
5. Bismarck, Stefan Winter

A150010 – Kompaktkurs – Gasteig
Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 5 x mi 10.00 bis 13.00 Uhr · 29.7. bis 26.8.2015 · € 59.– · 26 Plätze · ♿

Sommerakademie – Studium generale kompakt 2

1. Chancen und Gefahren von Freihandelsabkommen (EU/USA bzw. Kanada), Dr. Ulrich Mössner
2. Mensch und Materie – Psychologie und Physik, Dr. Günter Lotz-Grütz
3. Leben wir in einem barocken Zeitalter? Zur Aktualität barocker Formen in der zeitgenössischen Kunst und Kultur, Dr. Björn Vedder
4. Iran – Von der Moderne zur Islamischen Republik, Dr. Robert Staudigl
5. Literatur der europäischen Jahrhundertwende (Ibsen, Strindberg, Hauptmann, Tschechow), Stefan Winter

A150020 – Kompaktkurs – Gasteig
Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 5 x mo 10.00 bis 13.00 Uhr · 3.8. bis 31.8.2015 · € 59.– · 26 Plätze · ♿

Sommerakademie – Studium generale kompakt 3

1. Italien seit der Renaissance, Stefan Winter
2. Freundschaft und Liebe – was ist das? Dr. Björn Vedder
3. Bach, Händel, Scarlatti, Rolf Basten
4. Thomas Mann – Einblick in seine Romane, Richard Eckstein
5. Einführung in die Philosophie Hegels, Dr. Wolfgang Thorwart

A150030 – Kompaktkurs – Gasteig
Kursbegleitung: Ute Stratemeier · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 5 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 27.8. bis 24.9.2015 · € 59.– · 26 Plätze · ♿

Sommerakademie – Studium generale kompakt 4

1. Entdeckungen, Humanismus und Reformation in Europa von 1400 bis 1600, Stefan Winter
2. Sich neue Welten erschließen: Hörtechnik – Hörverständnis – Hörbewusstsein, Rolf Basten
3. Was ist der Mensch? Dr. Peter Seyferth
4. Meiningen – die deutsche Theaterhauptstadt im ausgehenden 19. Jahrhundert, Richard Eckstein
5. Kunsttheorie, Dr. Wolfgang Thorwart

A150040 – Kompaktkurs – Gasteig
Kursbegleitung: Ute Stratemeier · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 5 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 1.9. bis 29.9.2015 · € 59.– · 26 Plätze

Bitte beachten Sie: vom 29.7. bis 10.8.2015 wird im Gasteig gebaut. Die Kurse, die das betrifft (1 und 2), weichen in dieser Zeit in zentrumsnahe Ersatzräume aus. Darüber werden Sie schriftlich informiert.

Sommer zum Wohlfühlen

Kochkultur und Ernährungswissen

Traditionelle afrikanische Küche
Kochen unter freiem Himmel
Auf traditionellen Holzkohleöfen werden gemeinsam mit einem togolesischen Koch und einer Köchin im Garten des ÖBZ Kochbananen und Yamswurzeln frittiert. Als Hauptspeise gibt es Djinkoumê (ein roter Brei aus Maismehl und Gemüse) mit würziger Sauce und gegrilltem Hähnchen. Eine süße Couscouscreme und Kaffee aus Togo runden das exotische Menü ab. Die Zutaten stammen aus ökologischem Anbau.
In Kooperation mit der Initiative Freundschaft ohne Grenzen e. V.

A384505 – Bogenhausen
Kofi Adigbli · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · so 14.30 bis 21.00 Uhr · 19.7.2015 · € 32.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 12 Plätze

Die indische Küche – neue und traditionelle Gerichte
Betören Sie Ihre Sinne mit den Klassikern der nordindischen Küche: Hackfleisch-Samosas, dazu Chutney und Chaii, Datteln-Chutney oder grüner Mango-Salat sowie Fisch in Joghurtsauce, Hühnchen mit Tomaten und Koriander, Auberginen-Pakoras, Channa Dal mit Kokosspalten (gespaltenen Kichererbsen-Brei) und Karotten-Halwa. Die traditionelle Anwendung vielfältiger köstlicher Gewürzaromen oder neue kreative Verwendung der Gewürze können Sie hier ganz praktisch erlernen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A384910 – Sonntagsseminar – Sendling
Maik Haltenhof · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 19.7.2015 · € 34.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 15 Plätze

Tortilla Española – buen provecho!
Mehr als nur ein Kartoffelomelett! Wir bereiten die Tortilla selbst aus alten, ökologisch angebauten Kartoffelsorten, von denen einige aus dem Garten des ÖBZ stammen. Nach einer Vorstellung der verschiedenen Kartoffelsorten wie Bamberger Hörnchen oder Linda, beginnen wir mit ein paar Tapas, den typischen spanischen Vorspeisen. Ausgestattet mit den wichtigsten spanischen Küchenvokabeln, stellen wir verschiedene Sorten der spanischen Tortilla her und verspeisen sie zusammen mit einem guten spanischen Wein. Buen provecho! Guten Appetit!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A384250 – Sonntagsseminar – Bogenhausen
Francisco Javier Aparicio Asensio · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · so 11.00 bis 14.00 Uhr · 19.7.2015 · € 21.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Hauptsache draußen! Feines für Picknick oder Grillfest
Sommerzeit!! Nichts wie an den See, zu Freunden oder zum Grillfest. Vorher noch schnell ein paar Häppchen, einen Dip, etwas Kräuterbutter oder Aufstrich zubereiten. Und einen Salat der den Transport garantiert übersteht. Dazu machen wir machen dazu noch selbstgebackene Brötchen und Foccaccia. Ein fruchtiger Aperitif und sommerlicher Weißwein begleiten unsere Kreationen und etwas Süßes für den Schluss gibt es selbstverständlich auch.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A383050 – Sonntagsseminar – Fürstenried-Ost
Brigitte Karg · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.30 bis 17.30 Uhr · 19.7.2015 · € 33.– · Zuzüglich € 24.– Materialgeld · 14 Plätze

Mit Cabernet Sauvignon um die Welt
Cabernet Sauvignon ist die wohl berühmteste aller Rebsorten. Vom Bordeaux aus hat sie ihren Siegeszug um die ganze Welt angetreten und bringt in jedem Anbaugebiet erstklassige Weine hervor. Mit ihren feinen Aromen von schwarzen Johannisbeeren, Tabak und Mokka und dem kräftigen Tannin erfreut sie die Zunge des Weingenießers. Probieren Sie neun Weine aus den verschiedenen Weinbauregionen des Cabernet Sauvignon.

A388650 – Obergiesing
Georg Schesser · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 22.7.2015 · € 19.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 17 Plätze

Mexikanische Küche
Mexikanische Küche gehört inzwischen nicht umsonst zum Unesco-Welterbe: Uralte aztekische Traditionen und spanisch-koloniale Essgewohnheiten vermischen sich auf spannende Weise in dieser mittelamerikanischen Küche. Die Grundpfeiler der mexikanischen Küche sind Mais, Bohnen und Tomaten. Die daraus hergestellten Tacos, Burritos, Tamales, Enchilladas, Tortillas und die scharfen Chili-Saucen wie die „mole poblano" oder „guacamole" gehören zum kulinarischen Alltag der Mexikaner. Kosten Sie scharfe, lebenslustige Vielfalt! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A384620 – Hasenbergl
Stella Igl · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 24.7.2015 · € 27.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

Tofu und Tempeh – Power-Eiweiß aus der Sojabohne
In Ostasien ist die Sojabohne seit Jahrtausenden ein unentbehrliches Grundnahrungsmittel. Sie enthält cholesterinfreies, leichtverdauliches Eiweiß und lässt sich zu süßen wie salzigen Speisen aus Tofu, Sojajoghurt und Tempeh verarbeiten. Ein gesunder und abwechslungsreicher Genuss, nicht nur für Veganer! Versuchen Sie zum Beispiel Avocado-Creme mit Seidentofu, Seitan-Champignon-Geschnetzeltes mit Duftreis, Tempeh-Chips an Erdnusssauce und als Nachtisch Mousse au Chocolat mit Seidentofu. Zutaten aus biologischem Anbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A382170 – Samstagsseminar – Pasing
Margot Schomaker · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · 25.7.2015 · € 23.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

Neue Tapas
Auch wenn Sie schon einige Tapas-Kurse absolviert haben, werden Sie hier viele, ganz neue Kreationen kennenlernen! Die Rezepte stehen wie immer unter dem Motto, dass die kleinen pikanten Köstlichkeiten mit Fisch, Fleisch und viel Gemüse einfach zuzubereiten sind. Dazu lassen wir uns auch etwas Sekt, Weiß- und Rotwein schmecken. Ob einzeln serviert oder als großes Büfett aufgebaut, mit diesen Häppchen kommen Sie bei Ihren Gästen garantiert gut an. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A384240 – Sonntagsseminar – Fürstenried-Ost
Brigitte Karg · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.30 bis 17.30 Uhr · 26.7.2015 · € 33.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 14 Plätze

Improvisationsküche – Zeigen Sie, was Sie können
Nach Rezept kochen kann jeder! Für den ambitionierten Hobbykoch liegt die wahre Herausforderung darin, aus allem etwas Köstliches zu zaubern. Stellen Sie sich der Herausforderung zu improvisieren, denn in diesem Kurs sind Ihr Wissen und Ihre Kreativität gefragt. Ohne Anleitung und Rezepte organisieren Sie sich mit den anderen Teilnehmern und kochen ein köstliches Menü aus zufälligen, saisonalen Lebensmitteln. Ein erfahrener Dozent steht lediglich mit einigen Grundzutaten und Ratschlägen zur Seite.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A380230 – Sendling
Alexander Gode · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.30 bis 22.00 Uhr · 31.7.2015 · € 29.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze

Bayerische Küche neu interpretiert
In diesem Kochkurs werden die Tradition der bayerischen Küche und moderne Kochkultur gekonnt miteinander verwoben. Dabei verfeinern wir klassische bayrische Gerichte mit Zutaten aus aller Welt. Unter anderem versuchen wir uns an Schaumsuppe vom bayerischen Waldpilz mit gebratenem Semmelknödelspieß, bayerisches Entrecote auf Niedertemperatur gegart mit Weißbier-Kräuter-Jus oder gebrannte Bayerische Creme mit Zitronenthymian und Gewürzbirnen und Enzian-Orangen-Granitee.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A384040 – Sendling
Alexander Gode · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 6.8.2015 · € 29.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 15 Plätze

Kochen, Wein und Tischkultur
Kompaktkurs für das perfekte Dinner
Lernen Sie in diesem Kompaktkurs, wie Sie ein Fünf-Gänge-Dinner vorbereiten, mit dem Sie Gäste eindrucksvoll bewirten können. Ein Team aus einem Koch, einem Somelier und einem Butler, zeigt Ihnen alles rund um die Erstellung und Umsetzung einer Menüfolge, der passenden Weinbegleitung und das professionelle Eindecken einer Tafel. Der Kurs gipfelt in der praktischen Anwendung Ihrer neuen Kenntnisse, indem Sie mit den anderen Teilnehmern Ihr perfektes Dinner zusammenstellen und mit ausgewählten Weinen gemeinsam an der herrlichen Tafel genießen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A385300 – Hasenbergl
Stefan Becker/Florian Grein Bernal/Peter Lackner · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · do 13.00 bis 19.00 Uhr · 6.8.2015 · fr/sa 11.00 bis 19.00 Uhr · 7./8.8.2015 · € 120.– · Zuzüglich € 120.– Materialgeld · 16 Plätze

Klassische Gerichte, vegan umgesetzt
Viele klassische Rezepte, vor allem, wenn sie gebacken oder überbacken werden, erfordern den Einsatz von tierischen Produkten wie Milch, Ei oder Käse. Um auch bei einem veganen Speiseplan nicht auf diese Gerichte verzichten zu müssen, zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Linsen, Getreide, Tofu, Seitan, Nüssen sowie saisonalem Gemüse Rezepte für Quiche, Kuchen, „pflanzlichen Käse", Desserts, Omeletts, Schmorgerichte und Brotaufstriche umsetzen. Anschließend genießen wir die Gerichte in gemütlicher Runde.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A382151 – Samstagsseminar – Sendling
Maik Haltenhof · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 8.8.2015 · € 32.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 12 Plätze

Exotische Bierspezialitäten aus der Alpenregion
In der Alpenregion gibt es immer noch eine erstaunliche Vielzahl kleiner Brauereien, die eine spannende Genussalternative zum Einheitsgeschmck der große Getränkekonzerne bieten. Sie leben noch das traditionelle Brauhandwerk und stellen innovative und manchmal exotische Biere her. Entdecken Sie zum Beispiel im Whiskyfass gereifte Biere, österreichische Stouts oder intensive frische Hopfenaromen durch die Technik des sogenannten Hopfenstopfens. Verkosten Sie zehn Bierspezialitäten und gewinnen Sie neue Eindrücke für Augen, Nase und Mund.

A388010 – Innenstadt
Klaus Artmann · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · fr 18.00 bis 21.30 Uhr · 18.9.2015 · € 21.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 17 Plätze

Hausgemachte Chutneys, Relishes, Marmeladen und mehr
Überraschen Sie Ihre Lieben mit selbst gemachten Köstlichkeiten wie Apfel- und Birnenchutney, Zucchini-Paprika- oder Sellerie-Tomaten-Paprika-Relish. Damit das Süße nicht zu kurz kommt, machen wir Marmeladen wie Pfirsich-Karotten-Zitronen, Kiwi-Pflaumen oder Apfel-Kürbis und legen Früchte in Alkohol ein, wie Amarena-Pflaumen oder Rotwein-Zwetschge. Zum Mittagessen gibt es eine schmackhafte Gemüsesuppe. Die passenden Gläser erhalten Sie im Kurs und sind mit ca. € 10.– im Materialgeld enthalten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Tasche oder Korb zum Transportieren

A386150 – Samstagsseminar – Pasing
Gerda Mader · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 19.9.2015 · € 33.– · Zuzüglich € 32.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

Ein ayurvedisches Menü
Der Ayurveda hat zum Ziel, mit ausgewogenen Speisen unsere Gesundheit, Kraft und Harmonie fördern. Zu Beginn des Kurses erfahren Sie viele Hintergründe zum Einfluss der Nahrung auf unseren Körper und Geist. Die Lehre der Trigunas, Rajas, Tamas und Sattva steht dabei im Mittelpunkt. Nach Erläuterung der ausgleichenden, sattvischen Rezepte und Zutaten werden wir ein harmonisches Menü zubereiten und die verschiedenen Köstlichkeiten, Süßspeisen und Getränke anschließend gemeinsam genießen. Natürlich wird auch ausreichend Zeit für Ihre Fragen sein.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A384965 – Sonntagsseminar – Freimann
Anne Schaap · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 20.9.2015 · € 25.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 16 Plätze

Sushi klassisch und originell
Sushis sind die Partyhäppchen der Japaner, weil sie gut vorbereitet werden können und für Gaumen und Augen ein Genuss sind. Sie lernen hier die klassischen Sushis aus Fisch, Rogen oder Muscheln, Gemüse und gesäuertem Reis kennen, aber auch das Temaki-Sushi, eine Sushi-Variante in Tütenform und Ura-Maki-Sushi (California-Rolle), bei der das Innere außen liegt. Serviert wird auf original japanischem Geschirr und als Getränk wird grüner japanischer Tee gereicht.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A384845 – Sonntagsseminar – Fürstenried-Ost
Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 20.9.2015 · € 25.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Ein-Topf: In einer kleinen Küche um die ganze Welt
Auch in einer ganz kleinen Küche mit nur einem Topf und einer Herdplatte kann man leckeres und ausgefallenes Essen zaubern, das mit den richtigen Zutaten und Gewürzen die ganze Welt erschmecken lässt. Kommen Sie mit auf die Reise und probieren Sie unter anderem thailändische Tom Kha Gai-Suppe, südamerikanischen Rindfleischeintopf, spanische Fischsuppe (Zarzuela), marokkanischen Gemüseeintopf mit Kichererbsen und Auberginencurry. Einfach und trotzdem raffiniert ist hier das Motto. Saisonale Anpassungen der Rezepte bleiben vorbehalten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A380090 – Sonntagsseminar – Sendling
Susanne Schindler · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 11.00 bis 17.30 Uhr · 20.9.2015 · € 28.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 15 Plätze

(W)Einsteiger und (W)Einsteigerinnen
Lassen Sie sich in die ebenso faszinierende, wie oft verwirrendes Welt des Weines einführen! Sie lernen die wichtigsten Weinregionen und Rebsorten mit ihren charakteristischen Merkmalen kennen und erfahren die grundlegenden Vorgänge bei der Weinbereitung. Bei der Degustation exemplarischer Weiß- und Rotweine erschließen sich Ihnen dann ganz konkret und vor allem genussvoll deren vielfältige Aromen- und Geschmacksvarianten.

A388540 – Sonntagsseminar – Am Hart
Frauke Gülberg · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 20.9.2015 · € 32.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 17 Plätze

Wildfruchtliköre selbst gemacht
Für Einsteiger und Einsteigerinnen
Wir starten mit einigen prinzipiellen Grundlagen über die Likörherstellung und Warenkunde: Sie lernen die verschiedenen heimischen Wildfrüchte kennen und wie man sie zu flüssigen Köstlichkeiten verarbeitet. Dann geht es an den praktischen Teil: Wir bereiten die Wildfrüchte vor und setzen dann die Liköre an. Jeder Teilnehmer darf dann seinen Ansatz mit nach Hause nehmen. Eine gute Portion Neugierde und ein wenig Geduld für die Verarbeitung der Wildfrüchte sind die besten Voraussetzung für diesen Kurs.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und drei weithalsige Gläser ca. 0,3 l

A388070 – Sonntagsseminar – Pasing
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Maite Schneider · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 11.00 bis 13.30 Uhr · 20.9.2015 · € 30.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

Jeden Tag gesund kochen und einfach abnehmen
Lernen Sie, wie Sie einfach und schnell kochen können, um sich jeden Tag gesund zu ernähren und damit abzunehmen. Die Dozentin vermittelt die Grundlagen einer gesunden Ernährungsweise und Sie erhalten viele hilfreiche Tipps und Ratschläge, um überflüssige Pfunde loszuwerden. Außerdem kochen wir gemeinsam schnelle Gerichte für jeden Tag, z. B. einen mediterranen Linseneintopf oder einen Nudelsalat für die Mittagspause. Damit Sie zukünftig im Supermarkt nicht mehr in die Falle tappen, rundet ein professionelles Einkaufscoaching das Programm ab.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A381000 – Hasenbergl
Nina Kieß · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 2 x di 18.00 bis 21.30 Uhr · 22.9. und 29.9.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Italienische Genüsse – mediterranes Gemüse
Wir schöpfen aus dem bunten und reichhaltigen Angebot eines Wochenmarkts und holen uns den Sommer auf unsere Teller. Wir richten unser Augenmerk auf die Besonderheiten von verschiedensten Gemüsen und auf deren schmackhafte Zubereitung. Wir probieren gemeinsam zum Beispiel eine frische Tomatencremesuppe, gefüllte Paprikaschoten mit Sardellen oder pfeffriges Auberginenragout. Bei einer Zabaione auf frischen Beeren genießen wir einen süßen Moment des Nichtstuns.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A384330 – Samstagsseminar – Bogenhausen
Andreas Kanzian/Renate Kanzian · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · fr 16.30 bis 21.30 Uhr · 25.9.2015 · € 26.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Wilde Fermentation
Fermentation ist eine der ältesten Methoden der Haltbarmachung von Lebensmitteln, die schon Menschen der Steinzeit nutzten. Erfahren Sie, was wilde Fermentation durch Milchsäuregärung ist und warum sie für uns so gesund ist. Erfahren Sie, woher die Milchsäurebakterien, die das Gemüse fermentieren, kommen und wie Sie daheim Ihre eigenen Fermente herstellen können. Wir probieren uns an selbstgemachtem Sauerkraut, Salzgurken, fermentiertem Gemüse oder Kefir. Sie stellen zwei eigene Fermente her, die Sie mit nach Hause nehmen können.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, kleine Vorratsdosen und ein sauberes kleines Schraubglas.

A381561 – Pasing
Karina Haufe · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 26.9.2015 · € 16.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Grundlagenküche:
Pudding, Creme und Flammeri vegetarisch/vegan
Fertiges Puddingpulver kommt bei uns nicht in die Tüte! Wir rühren uns stattdessen einen Schokoflammeri mit echter Schokolade. Alternativ gibt es eine delikate rohgerührte Creme mit Seidentofu und Beeren. Lernen Sie außerdem, wie vielseitig Agar-Agar zum Binden benutzt werden kann, sogar für Herzhaftes wie eine Potage. Dazu bekommen Sie fundiertes Wissen, wie Sie vegetarische und vegane Bindemittel richtig verwenden, um zarte Cremes, feste Schäume und glänzende Gelees zu zaubern. Soweit möglich, sind alle Zutaten in Bio-Qualität.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A382125 – Samstagsseminar – Bogenhausen
Brigitte Kanning · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 26.9.2015 · € 35.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Brot und Brezeln – Backkenntnisse für Fortgeschrittene
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits den Kurs „Brotbacken für den Eigenbedarf" besucht haben und/oder schon einschlägige Erfahrung mit dem Brotbacken daheim gemacht haben. Es geht diesmal weniger um die Teigbereitung als um das Handling: professionell einen Brotlaib formen, Brezeln werfen, hohe Zöpfe flechten etc. werden eingeübt. Die Themen des ersten Kurses (Sauerteigbereitung und Pflege) werden nach Bedarf wiederholt.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Schraubgläser.

A386040 – Sonntagsseminar – Pasing
Andreas Hasenjäger · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 27.9.2015 · € 32.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Slow cooking
Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

In diesem Kurs können Sie und Ihre Kinder einen ganz anderen, achtsameren Umgang mit Lebensmitteln entdecken. Gemäß der Idee von Slow Food – gut, sauber und fair – kochen wir mit saisonalen Produkten aus der Region. Die Kinder bekommen Gelegenheit, die Lebensmittel, die gerade bei uns wachsen, kennen zu lernen. Und Sie nehmen vielleicht das eine oder andere neue Lieblingsrezept mit nach Hause. Wir sprechen auch über Lebensmittelverschwendung und Nachhaltigkeit, weil Essen nicht am Tellerrand aufhört.
In Kooperation mit dem Münchner Familienpass: www.muenchen.de/familienpass
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A380200 – Pasing
Für Familien · Stefan Becker · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mo 10.00 bis 14.00 Uhr · 3.8.2015 · € 5.– · Kinder € 3.– · Zuzüglich € 8.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

Foto: © mocy

Junge Volkshochschule

Cool cooking – für Teens von 12 bis 16 Jahren

Euch läuft bei Kochsendungen das Wasser im Mund zusammen? Vielleicht kennt ihr auch Jamie Oliver und Tim Mälzer, die jungen Sterneköche. Wie wär es denn mal mit selber kochen? Also, runter vom Sofa und ran an den Herd. Gemeinsam Gerichte aus frischen Zutaten kochen, und vor allem aufessen, macht richtig Spaß! Lasst euch überraschen und gönnt euren Geschmacksnerven mal ein Abenteuer!
In Kooperation mit den Ernährungstagen 2015 des Kompetenzzentrums für Ernährung (KErn), www.ernaehrungstage.de
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

A380170 – Sonntagsseminar – Bogenhausen
Für Jugendliche · Markus Vouilleme · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · so 11.30 bis 15.00 Uhr · 20.9.2015 · € 18.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 7.– Materialgeld · 8 Plätze · ♿

Senioren Volkshochschule

Tischlein deck' dich! Genießen statt kochen

Selbst zu kochen, fällt Ihnen schwer, war noch nie Ihre Leidenschaft oder macht keinen Spaß mehr? Statt Freude am Essen zu haben, ist es eher eine lästige Pflicht? Dabei gibt es viele Möglichkeiten, mit wenig Aufwand etwas Gutes auf den Tisch bekommen: Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Trend zu Lebensmittel-Lieferdiensten für sich nutzen, welche Fertigprodukte sinnvoll sind und wo Sie günstig essen gehen können. Dazu gibt es ganz einfache schnelle Ideen, Brotzeit abwechslungsreicher zu gestalten – mit anschließender Verkostung.

A380300 – Vortrag – Innenstadt
Für Senioren · Verena Oberhauser · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 25.9.2015 · € 7.– · Zuzüglich € 2.– Materialgeld · 17 Plätze

Gesundheit informativ

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht: Vorsorgen für den Ernstfall
Wie schnell kann es passieren, dass man (z. B. durch Unfall oder Erkrankung) vorübergehend oder längerfristig die Einwilligungsfähigkeit verliert und nicht mehr für sich selbst entscheiden kann. Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen sichern bei Verlust der Einwilligungsfähigkeit den Erhalt der persönlichen Selbstbestimmung. Betroffene und Angehörige erhalten Informationen zur Rechtsgrundlage und darüber, was beim Abfassen der Dokumente zu beachten ist.

A340570 – Vortrag – Sendling
Irmgard Hofmann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 21.7.2015 · € 7.– · 17 Plätze · ♿

Schnarchen – Effektive Hilfe durch die manuelle Schnarchtherapie
Schnarchen stört meist nicht nur die Betroffenen, sondern kann auch zur Geduldsprobe in der Familie werden. Hilfsmittel wie Schnarchspange, Nasenklammer, Atemhilfsgeräte oder operative Eingriffe im Rachen-/Gaumenbereich geben mehrheitlich unzufriedene Ergebnisse. Sie lernen die neurologischen und biomechanischen Zusammenhänge von Halswirbelsäule und Kiefergelenk kennen, die für das Schnarchen verantwortlich sind. Es werden manualtherapeutische Alternativen vorgestellt, die das Schnarchen minimieren und keine schwere Begleitapnoe zur Folge haben.

A340590 – Vortrag – Schwabing
Luis Weiss · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 21.7.2015 · € 7.– · 12 Plätze

Sind Sie im Lot? Wirbelsäulentherapie nach Dorn
Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn ist eine sanfte, aktive und intensive Behandlungsmethode bei Rücken- und Gelenkbeschwerden, sowie Beschwerden, die als Folge von fehlgestellten Wirbeln und Gelenken entstehen können. Im Vortrag erfahren Sie, wie Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme entstehen können, und mit welchen Übungen Sie fehlstehende Wirbel und Gelenke korrigieren können. Zudem wird der Zusammenhang der einzelnen Wirbel und Organe erläutert. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

A340620 – Vortrag – Sendling
Vivianne Terzoli · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 28.7.2015 · € 7.– · 17 Plätze

Bluthochdruck naturheilkundlich behandeln
Ein hoher Blutdruck gilt als Risikofaktor für viele verschiedene Erkrankungen. Neben der ärztlichen Behandlung bietet die Naturheilkunde zahlreiche bewährte Methoden zur dauerhaften Blutdrucksenkung und Blutdruckregulation. Wir besprechen die Ursachen und Mechanismen, die zu einem hohen Blutdruck führen und Sie erhalten wertvolle Vorschläge und Tipps aus dem Erfahrungsschatz der Naturheilkunde zur erfolgreichen Blutdruckbehandlung.

A340440 – Vortrag – Schwabing
Christine Gielow · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 29.7.2015 · € 7.– · 17 Plätze

Gesundheit aktiv

Stress lass´ nach – Die Anforderungen unseres Alltag sind sehr vielfältig. Bei andauernden belastenden Situationen und negativem Stress können diese Anforderungen krank machen. Nehmen Sie sich Zeit für sich! Nehmen Sie sich eine Auszeit, um verschiedene stress-reduzierende Methoden zu erlernen, mit denen Sie die belastenden Anforderungen im Alltag meistern können.
Besuchen Sie die vier folgenden Kompaktseminare, in denen die bekanntesten Methoden zur Stressreduktion vorgestellt und intensiv geübt werden.

Achtsamkeitsmeditation – die MBSR-Methode
Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Wir lernen die Hauptübungen des Mindfulness-Based Stress Reduction Konzepts (MBSR) kennen: den Body Scan, die sogenannte Rosinenübung, achtsame Körperübungen aus dem Bereich Yoga und die Sitzmeditation.

A351000 – Bogenhausen
Annette Klassen · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · mi 9.30 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.8.2015 · € 29.– · 12 Plätze · ♿

Progressive Muskelentspannung
Spannung und Entspannung sind Prinzipien des Lebens: Der systematische, aufeinanderfolgende Wechsel von Spannung und Entspannung führt zur Regulation und Minderung der Stresssymptome im Körper.

A351005 – Bogenhausen
Sabine Berger · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · do 9.30 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6.8.2015 · € 29.– · 12 Plätze

Stress reduzieren, Entspannung fördern
In diesem Seminar lernen Sie Ihre ganz persönlichen Stressoren kennen und reflektieren, um herausfordernden Situationen mit einer neuen Einstellung begegnen und präventiv handeln zu können. Lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken und Methoden kennen, und genießen Sie es diese auszuprobieren.

A351010 – Bogenhausen
Bianca Gammel · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · fr 9.30 bis 15.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 7.8.2015 · € 29.– · 12 Plätze · ♿

Autogenes Training
Autogenes Training ist eine Autosuggestion, bei dem das Ziel verfolgt wird, sich selbst in einen Entspannungszustand zu bringen.

A351015 – Samstagsseminar – Bogenhausen
Dr. Sandra Hensel · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · sa 9.30 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8.8.2015 · € 29.– · 12 Plätze · ♿

Traditionelle Chinesische Medizin
Heilmethoden aus dem Reich der Mitte
Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hält vielfältige Möglichkeiten zur Gesunderhaltung bereit: Sie bekommen Einblick in die Philosophie der Ernährungslehre nach den Fünf Elementen, die Sie beim Kochen auch praktisch umsetzen. Beim Erlernen der Tuina-Massage erfahren Sie, welche Akupunkturpunkte für den Hausgebrauch nützlich sind, und stellen sich ihr eigenes kleines Übungsprogramm zur Selbstmassage zusammen. Zwischendurch sorgen Übungen aus dem Qigong für Ausgleich und Lockerung.
Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastik-/Turnschuhe

A351020 – Hasenbergl
Brigitte Heilmaier/Anna Ursula Ams/Margot Schomaker · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · do/fr/sa 9.30 bis 15.00 Uhr · 17.9. bis 19.9.2015 · Pausen nach Absprache · € 85.– · 14 Plätze

Tag der Achtsamkeit und Besinnung
Wieder zur Mitte finden und umsichtig mit sich selbst und anderen umzugehen, ermöglicht uns den Zugang zu unseren Kraftquellen und unserer Zuversicht. Wir üben mit angeleiteten Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen, aufmerksamem Essen, Wahrnehmungs- und leichten Körperübungen.
Bitte mitbringen: Getränke und Brotzeit, großes Handtuch, ggf. eigenes Sitzkissen und bequeme Kleidung

A351045 – Samstagsseminar – Pasing
Annette Klassen · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.7.2015 · € 34.– · 14 Plätze · ♿

Abschalten: Wege aus der Stressfalle
Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher
Die Anforderungen unserer schnelllebigen Gesellschaft zehren an persönlicher Energie und Gesundheit. Um unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten, brauchen wir schnelle, effektive Methoden, um mit den verschiedenen Aspekten von Stress gesund umzugehen. In praktischen Übungen lernen Sie alltagstaugliche mentale und körperliche Entspannungstechniken und erarbeiten hilfreiche Strategien, um auch in harten, hektischen Zeiten ausgeglichen und vital zu bleiben.
Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an: barrierefrei-lernen@mvhs.de
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

A351070 – Samstagsseminar – Bogenhausen
Barbara Renner-Wiest · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 18.7.2015 · € 31.– · 12 Plätze · ♿

Entspannt am Wochenende
Wollen Sie sich zum Abschluss des Arbeitstages eine kleine Auszeit gönnen? Gerade in der heutigen hektischen Zeit ist es wichtig, auch wieder zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Sie lernen unterschiedliche Methoden der Entspannung kennen, z. B. Elemente des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung und Fantasiereisen. Unser Bewusstsein ist durch eine informationsgeladene Umwelt zu einem großen Teil nach außen gerichtet. Gezielte Entspannungsübungen können dabei helfen, den eigenen Körper und Geist wieder bewusster wahrzunehmen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

A351115 – Samstagsseminar – Bogenhausen
Bianca Gammel · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7.2015 · € 39.– · 12 Plätze

Autogenes Training zum Kennenlernen
Autogenes Training ist als sehr wirksames und vielseitig einsetzbares Entspannungsverfahren bekannt. Sie erhalten Informationen, lernen die Methode kennen und bekommen in kleinen praktischen Lerneinheiten ein erstes Gespür für dieses bewährte Entspannungsverfahren.

A351170 – Sonntagsseminar – Sendling
Dr. Sandra Hensel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 14.30 bis 17.30 Uhr · 19.7.2015 · € 21.– · 12 Plätze

A351175 – Neuhausen
Rainer Heubusch · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 3 x mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 16.9. bis 30.9.2015 · € 31.– · 12 Plätze · ♿

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson zum Kennenlernen
Die Muskelrelaxation nach Jacobson ist vielseitig, variabel und eignet sich für unterschiedliche Ziele. Am Kurstag können Sie testen, ob diese Entspannungsmethode für Sie geeignet ist. Sie lernen die Übungsmethodik kennen, erhalten Hintergrundinformationen und erfahren, wie Sie die Progressive Muskelentspannung für unterschiedliche Anwendungsziele einsetzen können.

A351230 – Schwabing
Claudia Caran · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di 18.15 bis 21.15 Uhr · 22.9.2015 · € 17.– · 12 Plätze

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Die Progressive Muskelentspannung ist eine beliebte und die wohl bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Einzelne Muskelpartien des Körpers werden dabei in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird für einige Sekunden gehalten, und anschließend wird die Anspannung wieder gelöst. Einsetzbar ist diese Technik im Sitzen oder Liegen und somit auch fürs Büro, den Zug oder vor dem Einschlafen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Kissen

A351265 – Samstagsseminar – Sendling
Dr. Sandra Hensel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 29.8.2015 · € 17.– · 12 Plätze

Verschiedene Meditationsformen kennen lernen
Das Ziel von Meditation – innere Ruhe und Gelassenheit, Achtsamkeit, Entspannung und Klarheit – lässt sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Sind Sie auf der Suche nach dem für Sie besten Weg und neugierig auf die verschiedenen Möglichkeiten? Sie lernen verschiedene Formen der Meditation kennen: Vipassana (buddhistische Atem- und Achtsamkeitsmeditation), Klangmeditationen, verschiedene geführte Meditationen und Bewegungsmeditationen. So können Sie herausfinden, womit Sie sich am wohlsten fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und ggf. Meditationskissen oder -bänkchen

A351305 – Samstagsseminar – Bogenhausen
Anne Pohlmeyer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.9.2015 · € 34.– · 12 Plätze

Achtsamkeitsmeditation
Im Kurs erforschen wir, ähnlich wie bei der bekannten und wissenschaftlich auf ihre positive Wirksamkeit sehr gut erforschten MBSR-Methode (= Mindfulness Based Stress Reduction), unsere Empfindungen, Gefühle und Gedanken. Darüber hinaus wird das reine Gewahr-Sein geübt. Durch das Wahrnehmen von belastenden Emotionen und Denkstrukturen und die Desidentifikation damit ist es möglich, zu mehr innerer und äußerer Ausgeglichenheit und Ruhe zu gelangen. Ausgleichende Körperübungen und Kurzvorträge ergänzen die Meditationsrunden.

A351325 – Wochenendseminar – Innenstadt
Tom Schindler · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 60.– · 14 Plätze · ♿

Freier Atem
Wenn Sie unter Anspannung „flacher atmen", wenn Sie sich oft „atemlos" fühlen, sich verspannen und die Luft anhalten, wenn Nervosität oder Hektik den Atem unruhig werden lassen und Druck auf der Brust spürbar ist – oder auch „nur", wenn Sie Ihrem Atem mehr Aufmerksamkeit schenken möchten und bewusst erleben wollen, wie er sie trägt, dann können Sie hier mit wohltuenden, regulierenden Atemübungen Unterstützung, Gelassenheit und innere Ruhe tanken.
Die Übungen sind gut zu Hause machbar.
Bitte mitbringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung und Verpflegung

A351365 – Samstagsseminar – Innenstadt
Cornelia van Delden · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8.8.2015 · € 33.– · 12 Plätze · ♿

Westliche Atemlehre und Qigong
Jeder Augenblick, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken, ist ein Augenblick meditativer Achtsamkeit. (Jon Kabat-Zinn)
Die Übungen der Atemtherapie und dem Qigong, dem bewegten Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, harmonieren besonders gut, um Gedanken zu beruhigen und zur Ruhe zu kommen. Die Verknüpfung von Bewegungs- und Entspannungselementen kann Ihnen helfen, sich geistig und körperlich ausgeglichener zu fühlen. Sie erhalten ein Skript zum Weiterüben.

A351380 – Samstagsseminar – Am Hart
Hanne Zitka-Scheuerer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.7.2015 · € 33.– · 14 Plätze

Partnermassage
Massage kann wohltuend und schmerzlindernd sein, kann Verspannungen und Verkrampfungen lösen, die Durchblutung anregen oder einfach nur angenehm sein. In diesem Seminar werden wichtige Grifftechniken für klassische Teil- und Ganzkörpermassagen gezeigt und anschließend wechselseitig miteinander geübt.
Bitte mitbringen: evtl. Badeanzug, Socken, pro Paar ein großes und kleines Handtuch, Wolldecke, Massageöl und Kissen

A351415 – Wochenendseminar – Sendling
Für Paare · Marcus Harndorf · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 53.– · 12 Plätze

A351430 – Wochenendseminar – Pasing
Für Paare · Cornelia van Delden · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26./27.9.2015 · € 64.– · 12 Plätze

Ayurveda-Marma-Massage
Die Marma-Massage beruht auf der jahrtausendalten Tradition der indischen Ölmassagen (Ayurveda), bei der insbesondere die Marma- oder Vitalpunkte massiert werden. Die Marmas werden durch diese Druckmassage gezielt zur Selbstregulation angeregt und die inneren Organe positiv stimuliert. Diese speziellen Massageabläufe werden eingeübt und Sie bekommen auch theoretische Hintergrundinformationen.
Bitte zu zweit anmelden oder die Bereitschaft mitbringen, mit einem anderen Kursteilnehmenden zu üben.
Bitte mitbringen: Kleidung, die auch ölig werden darf, und entsprechende Decke.

A351435 – Innenstadt
Maria Hoppe · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 2 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.9. und 25.9.2015 · € 33.– · Vor Ort zu zahlen: € 2.– für Massageöl · 10 Plätze

Akupressur, Meridianmassage und Shiatsu
Akupressur, Meridianmassagen und Shiatsu sind bewährte Methoden, um das körperlich-seelische Gleichgewicht zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte zu wecken. Die Methoden eignen sich zur Vorbeugung und gezielten Selbsthilfe chronischer bzw. akuter Beschwerden (z. B. Schmerzen in Rücken und Nacken, Migräne, Erkältung). Sie lernen die Meridianverläufe des Körpers und wirkungsvolle Druckpunkte kennen, um eine Selbstmassage gezielt durchführen zu können. Leicht erlernbare Entspannungs- und Bewegungsübungen aus dem Qigong runden die Inhalte ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

A351480 – Wochenendseminar – Pasing
Stephan-Erik Wirth · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 49.– · 12 Plätze · ♿

Akupressur und Selbstmassage
In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Akupressur und Selbstmassagen eingesetzt, um die Meridiane durchgängig zu machen und damit die Körperenergie – den Qi-Fluss – zu regulieren. Sie wirken bei häufigen Alltagsbeschwerden wie z. B. Kopf- und Rückenschmerzen, aufkommenden Erkältungskrankheiten und Atemproblemen. Einfache Qigong-Übungen unterstützen die Effizienz dieser Selbsthilfemethoden. Sie lernen wirksame Massage- und Grifftechniken kennen und erhalten ein Skript für die Anwendung zu Hause. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und dicke Socken

A351495 – Wochenendseminar – Innenstadt
Hanne Zitka-Scheuerer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22./23.8.2015 · € 49.– · 14 Plätze · ♿

Einführung in die Fußreflexzonenmassage
Auf der Fußsohle bilden sich nach der Theorie der Fußreflexzonenmassage alle Körperorgane an ganz bestimmten Stellen ab. Durch Massage sollen die inneren Organe stimuliert und aktiviert, die Durchblutung sowie die Funktion sämtlicher Organe verbessert werden. Sie lernen die verschiedenen Abbildungszonen auf der Fußsohle kennen.
Bitte mitbringen: Papier, Schreibsachen, warme Socken und Kleidung, zwei Decken und ein großes Kissen

A351515 – Wochenendseminar – Sendling
Nicoline Tschammer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 66.– · 14 Plätze

Yoga
An der Münchner Volkshochschule wird klassisches Hatha-Yoga unterrichtet. Dabei wird Yoga als übendes Verfahren verstanden, das neben dem Aufbau bestimmter Körperhaltungen (Asanas) sowie unter besonderer Beachtung der Atmung auch die Möglichkeit bietet, psychosomatische Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Situation zu erleben und damit zu beeinflussen. Durch die intensive Arbeit mit Bewegung, Atmung und Entspannung kann stressbedingten Störungen entgegengewirkt, innere Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit gefördert und die Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur erhöht werden.

Yoga – Grundstufe
Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

A352006 – Innenstadt
Ursula Landes · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 6 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.7. bis 31.8.2015 · € 49.– · 12 Plätze

A352010 – Innenstadt
Ursula Landes · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 6 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.7. bis 31.8.2015 · € 49.– · 12 Plätze

A352032 – Innenstadt
Yvonne Hundertmark · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 7 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 29.7. bis 9.9.2015 · € 50.– · 14 Plätze

A352034 – Innenstadt
Yvonne Hundertmark · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 7 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.7. bis 9.9.2015 · € 50.– · 14 Plätze

A352038 – Innenstadt
Ruth Scherber · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 30.7. bis 3.9.2015 · € 41.– · 12 Plätze

A352042 – Innenstadt
Ruth Scherber · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 30.7. bis 3.9.2015 · € 41.– · 12 Plätze

A352056 – Am Hart
Diana Bondini-Lerro · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 2.9. bis 30.9.2015 · € 41.– · 12 Plätze

A352090 – Obergiesing
Gabriele Schmid · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x do 19.00 bis 20.30 Uhr · 30.7. bis 20.8.2015 · € 33.– · 12 Plätze

Yoga – Offenes Programm im Gasteig
Das Offene Programm bietet die Möglichkeit, sich ohne feste Kursbuchung für die Teilnahme zu entscheiden.
Die ruhigen, konzentriert ausgeführten Übungen des Hatha-Yoga, verbunden mit gleichmäßiger tiefer Atmung, führen zu innerer Ruhe und Entspannung. Für Ungeübte und Geübte geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

A352302 – Gasteig
Michael Litschko · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 12.8., 19.8., 26.8., 2.9. und 9.9.2015 · € 7.– je Einzeltermin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · 20 Plätze

A352306 – Gasteig
Michael Litschko · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 12.8., 19.8., 26.8., 2.9. und 9.9.2015 · € 7.– je Einzeltermin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · 20 Plätze

A352310 – Gasteig
Gabriele Schmid · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 4 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 13.8. bis 3.9.2015 · € 7.– je Einzeltermin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · 20 Plätze

Yoga zum Kennenlernen
Hier haben Sie die Möglichkeit zu erproben, ob Yoga für Sie die richtige Methode ist. Sie werden die grundlegenden Körperübungen (Asanas) und ihre Wirkungsweise kennenlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

A352320 – Innenstadt
Monika Frantz · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 1.8.2015 · € 17.– · 10 Plätze

A352322 – Sonntagsseminar – Innenstadt
Gabriele Kreusch · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 6.9.2015 · € 17.– · 10 Plätze

A352324 – Bogenhausen
Diana Bondini-Lerro · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 3 x do 17.30 bis 19.00 Uhr · 27.8. bis 10.9.2015 · € 25.– · 12 Plätze

A352326 – Obergiesing
Dagmar Dengg · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.7. bis 18.8.2015 · € 33.– · 12 Plätze

A352328 – Obergiesing
Dagmar Dengg · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.7. bis 18.8.2015 · € 33.– · 12 Plätze

A352332 – Pasing
Monika Frantz · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 3 x fr 17.30 bis 19.00 Uhr · 24.7. bis 7.8.2015 · € 25.– · 12 Plätze

Yoga – ein Weg für mich?
In diesem Kompaktseminar werden in vier Kurseinheiten einfache Asanas (Yoga-Körperhaltungen) im Stehen, Sitzen und Liegen geübt. Über eine aufmerksame Selbstwahrnehmung lernen Sie Ihre Wirkungen kennen. Ergänzt werden die Übungen durch eine Einführung zur Geschichte und Entwicklung des Yoga, die Vorstellung wichtiger Yoga-Grundsätze sowie einen Einblick in Ayurveda, dessen Marma-Lehre im Yoga praktische Anwendung findet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, die Übungen können auch sehr gut von älteren Teilnehmenden praktiziert werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

A352360 – Kompaktkurs – Innenstadt
Erwin Polmann · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis do 19.00 bis 20.30 Uhr · 7.9. bis 10.9.2015 · € 33.– · 12 Plätze

Yoga – kompakt
Sie möchten Yoga in einem kurzen Zeitraum üben oder ausprobieren, ob das die richtige Methode für Sie ist? Unsere Kompakt-Angebote bieten dazu eine gute Möglichkeit. Sie sind auch für den Wiedereinstieg nach einer längeren Pause geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

A352362 – Kompaktkurs – Hasenbergl
Michael Litschko · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · 2 x di/do 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.8. bis 13.8.2015 · € 33.– · 12 Plätze

A352366 – Kompaktkurs – Sendling
Brigitte Kreutzer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9. bis 30.9.2015 · € 25.– · 14 Plätze

Yoga und Ayurveda
Ayurveda und Yoga haben gemeinsame Wurzeln in der überlieferten indischen Tradition und zielen darauf ab, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die drei Säulen des Ayurveda – Yoga, Massage und Ernährung – werden an jeweils einem Tag thematisiert. Am ersten Tag werden einfache Yogastellungen geübt, der zweite Tag umfasst die belebende und entspannende ayurvedische Massage. Der dritte Tag widmet sich der ayurvedischen Ernährungslehre und wird mit der Zubereitung einer Mahlzeit abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

A352400 – Kompaktkurs – Bogenhausen
Dr. med. Annette Müller-Leisgang/Anne Schaap/Erwin Polmann · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · so bis di 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13.9. bis 15.9.2015 · € 85.– · 11 Plätze

Pranayama – die Atemkunst des Yoga
Pranayama im Yoga bedeutet übersetzt die Steuerung der Lebenskraft. Verschiedene Atemtechniken sollen bewirken, dass Körper und Geist zu mehr Ruhe finden und die Lebensenergie gesteigert wird.
Die Übungen sind für Anfänger und fortgeschrittene Yogaübende geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

A352406 – Wochenendseminar – Sendling
Wenzel Wagenbrenner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 19./20.9.2015 · € 33.– · 12 Plätze

Yin Yoga – ein sanfter Weg zur inneren Mitte
Yin Yoga ist ruhige und meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis – im Gegensatz und als Ergänzung zu allen dynamischen und kräftigenden Yogastilen. Die Bewegungen werden nicht im Atemrhythmus aneinandergereiht, sie finden vorwiegend am Boden statt und werden bis zu drei Minuten gehalten. Das lange Halten der Asanas spricht das tieferliegende Bindegewebe an und dehnt dieses. Yin Yoga eignet sich für Yoga-Neulinge als Einstieg, aber auch für Yoga-Erfahrene zur Ergänzung. Für alle, die Entspannung, Innenschau und Dehnung des Körpers von Kopf bis Fuß suchen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

A352410 – Samstagsseminar – Neuhausen
Susann Langer · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.9.2015 · € 25.– · 12 Plätze

Yoga und Meditation
Neben praktischen Yogaübungen mit Asanas und dem Atem liegt der Fokus auf der Meditation, der achtsamen und konzentrierten Begegnung mit unserem inneren Wesen.
Die Meditation beruhigt die Gedanken und fördert innere Stärke, Konzentration und Wahrnehmung werden geschärft, Sie werden zufriedener und gelassener.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Socken

A352414 – Samstagsseminar – Bogenhausen
Dagmar Dengg · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.9.2015 · € 33.– · 12 Plätze

Taijiquan zum Kennenlernen
Sie haben schon viel von Taijiquan gehört? Hier haben Sie die Möglichkeit zu erproben, ob Taijiquan für Sie die richtige Methode ist. Nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe steht im Vordergrund, sondern Achtsamkeit und Wohlbefinden und die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag.

A352496 – Kompaktkurs – Innenstadt
Hyang-Kyu Song · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 20.7. bis 22.7.2015 · € 33.– · 14 Plätze

Taijiquan und koreanische Küche
Lernen Sie Aspekte der asiatischen Vielfalt kennen. Mit den harmonischen Bewegungsabläufen des Taijiquan, dem chinesischen Schattenboxen, können Sie ausprobieren, ob diese Übungsmethode für Sie in Frage kommt. Und am letzten Kurstag können Sie die koreanische Küche kennenlernen und verkosten. Lassen Sie sich überraschen von schmackhaft zubereiteten Gemüsen, Salaten und einem Tofu-Gericht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

A352498 – Hasenbergl
Hyang-Kyu Song · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · 2 x mo/1 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 3.8., 5.8., 10.8.2015 · 1 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.8.2015 · € 55.– · 12 Plätze

Qigong – Grundstufe
Diese Kurse sind für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Geübt werden Grund-Prinzipien des Qigong: das Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Verdichten und Weiten mit Hilfe von vorgestellten Bildern und anhand einfacher Qigong-Formen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

A352552 – Innenstadt
Andrea Stockinger · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 6 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.8. bis 24.9.2015 · € 43.– · 14 Plätze

A352554 – Innenstadt
Andrea Stockinger · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 6 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 20.8. bis 24.9.2015 · € 44.– · 12 Plätze

Qigong – Offenes Programm im Gasteig
Das Offene Programm bietet die Möglichkeit, sich ohne feste Kursbuchung für die Teilnahme zu entscheiden.
Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Für Ungeübte und Geübte geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

A352622 – Gasteig
Monika Brabec · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 11.8. und 18.8.2015 · € 7.– je Einzeltermin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · 20 Plätze

A352624 – Gasteig
Andrea Stockinger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 5 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 25.8. bis 22.9.2015 · € 7.– je Einzeltermin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · 20 Plätze

A352628 – Gasteig
Monika Brabec · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 11.8. und 18.8.2015 · € 7.– je Einzeltermin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · 20 Plätze

A352630 – Gasteig
Andrea Stockinger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 5 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 25.8. bis 22.9.2015 · € 7.– je Einzeltermin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · 20 Plätze

Qigong zum Kennenlernen
Sie haben schon viel von Qigong gehört? Hier haben Sie die Möglichkeit zu erproben, ob Qigong für Sie die richtige Methode ist.
Nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe steht im Vordergrund, sondern Achtsamkeit und Wohlbefinden und die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag.

A352632 – Sonntagsseminar – Am Hart
Andrea Stockinger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 13.00 bis 17.00 Uhr · 13.9.2015 · € 22.– · 12 Plätze

Qigong für die Augen
Qigong-Augenübungen und gezieltes Sehtraining (u. a. nach Dr. Bates) stärken und entspannen Ihre Augen, die durch Bildschirmarbeit oder andere einseitige Belastungen am Arbeitsplatz oder zu Hause trocken, tränend oder verspannt sind. Sie erlernen einfache Methoden, die Sie selbstständig weiterüben können und die helfen, Ihre Sehkraft zu erhalten und zu verbessern. Schriftliche Unterlagen unterstützen Sie dabei.
Bitte mitbringen: warme Socken und Brotzeit

A352640 – Sonntagsseminar – Am Hart
Monika Brabec · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.7.2015 · € 25.– · 10 Plätze · ♿

Herz-Qigong
Herz-Qigong – das Herz beruhigen und den Kreislauf regulieren. Das Herz gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Sitz des Geistes, es reguliert die Körperflüssigkeiten und die Durchlässigkeit der Blutgefäße. Diese bewegte achtteilige Übungsreihe öffnet Brust und Schultern, beeinflusst die Sprache, regt geistige Klarheit und Wachheit an. Ein Skript mit den Übungen und Hintergrundinformationen sowie weitere Tipps erleichtert das selbstständige Üben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Brotzeit

A352646 – Sonntagsseminar – Pasing
Petra Faltermaier · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.7.2015 · € 30.– · 12 Plätze

Qigong nach den Fünf Elementen
Eine bewährte Art, neue Energie aufzuladen und wieder fit und ausgeglichen zu werden, ist Qigong. Mit dem Qigong nach der Fünf-Elemente-Lehre werden die Zusammenhänge von Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser mit den Organen, Körperbereichen und Sinnesorganen erklärt. Die Übungen sind einfach erlernbar, äußerst wirksam und mühelos in den Alltag integrierbar. Wer bestimmte Beschwerden oder Schwächen in einem Element bei sich feststellt, kann ganz gezielt Übungen auswählen, die dieses Element stärken.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

A352656 – Sonntagsseminar – Bogenhausen
María Gabriela Rodoni-Mette · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 2.8.2015 · € 25.– · 12 Plätze

Qigong – Der fliegende Kranich
In China gilt der Kranich als Symbol der Langlebigkeit und des Glücks. Das im Westen populäre Kranich-Qigong besteht aus fünf aktiven Formen, welche die dynamischen, kraftvollen und zugleich ruhigen Bewegungen des Kranichs imitieren. Dabei werden die Energieleitbahnen geöffnet, das Qi kann Krankheit verursachende Blockaden, Verhärtungen und Verspannungen durchbrechen und sie auflösen. Basiskenntnisse in Qigong oder Taijiquan sind wünschenswert.
Bei Bedarf kann ein zusätzlicher Termin zum Üben vereinbart werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Brotzeit

A352658 – Samstagsseminar – Obergiesing
Monika Brabec · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7.2015 · € 30.– · 12 Plätze

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Feldenkrais gibt eine originelle Antwort auf die Frage, wie Lernen gelernt werden kann, um mit sich und der Welt (besser) zurechtzukommen. Achtsam erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt. Sie erleben, wie Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen „spielend" überwinden können. Mit mehr Bewusstheit über das eigene Tun entsteht neue Beweglichkeit wie von selbst. Feldenkrais will dazu anregen, die eigene Lebensqualität, persönliches Wachstum, Wachsein und Freude zu fördern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Wolldecke

A352702 – Innenstadt
Monika Merrath · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 30.7. bis 27.8.2015 · € 40.– · 12 Plätze

A352704 – Innenstadt
Monika Merrath · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 30.7. bis 27.8.2015 · € 40.– · 12 Plätze

A352706 – Wochenendseminar – Innenstadt
Ingeborg Scheibe · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 53.– · 12 Plätze

A352716 – Sonntagsseminar – Am Hart
Karin Kohler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.7.2015 · € 34.– · 14 Plätze

Kiefer-, Nacken- und Schulterverspannungen lösen mit der Feldenkrais-Methode
Funktionelle Kieferbeschwerden und Schulter-/Nackenverspannungen können sich gegenseitig beeinflussen und vielfältig äußern: von Schmerzen der Kaumuskulatur durch unbewusstes Zähneknirschen und chronischen Kopfschmerzen bis hin zu Schmerzen in Gesicht, Nacken und Schultern. Sie lernen, unnötige Muskelanspannungen zu erkennen und lösen diese auf leichte Art und Weise durch viele Bewegungs- und Entspannungsvariationen, u. a. nach spezifischen Ansätzen aus der Feldenkrais-Methode.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch

A352760 – Sonntagsseminar – Sendling
Petra Wittag · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 19.7.2015 · € 23.– · 12 Plätze

Schulter- und Nackenverspannungen lösen mit der Feldenkrais-Methode
Durch Überlastung in Beruf und Alltag kommt es häufig zu Bewegungseinschränkungen im Brustwirbelbereich, die sich dann in schmerzhaften Schulter- und Nackenverspannungen äußern. Sie lernen auf einfache Art und Weise und deutlich spürbar, Ihre Verspannungen selbst zu lösen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch

A352762 – Sonntagsseminar – Innenstadt
Petra Wittag · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 26.7.2015 · € 21.– · 14 Plätze

Dynamisch Sitzen mit der Feldenkrais-Methode
Bedeutete Sitzen früher Ruhe und Erholung, so ist es heute für viele Menschen zur vorwiegenden Arbeitshaltung geworden. Unsere moderne Lebensweise erfordert stundenlanges Sitzen im Büro, am PC, in Verkehrsmitteln und zuhause. Um diese Herausforderung besser meistern zu können, bekommen Sie Anregungen für Ihren Sitzalltag durch neue Bewegungserfahrungen mit der Feldenkrais-Methode und Informationen über ergonomische Voraussetzungen für müheloses Sitzen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und ein Handtuch

A352768 – Samstagskurs – Bogenhausen
Herbert Hollesch · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 19.9. und 26.9.2015 · € 35.– · 12 Plätze

Ohne Angst unterwegs – so verteidigen Sie sich richtig Selbstverteidigung – Vertiefungstag
Für Teilnehmende, die bereits ein Seminar besucht haben und die Techniken zur Selbstverteidigung vertiefen sowie Gelerntes auffrischen wollen.
Bitte mitbringen: Gymnastikhose und Gymnastikschuhe

A352806 – Samstagsseminar – Innenstadt
Nur für Frauen · Agnes Bloumentzweig · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.9.2015 · € 35.– · 12 Plätze

Taekwondo
Taekwondo ist die traditionelle koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den gesamten Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen mit und ohne Partner fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Kondition und Selbstdisziplin. Neben dem Üben von Grundtechniken werden festgelegte Abläufe von Angriffs- und Verteidigungstechniken erlernt. Ziel ist die Hinführung zum Freikampf, der ohne Körperkontakt ausgeführt wird.
Bitte mitbringen: Sportkleidung

A352916 – Innenstadt
Bernhard Schuberth · Grundschule · Schwanthalerstr. 87 · 4 x sa 10.00 bis 11.30 Uhr · 18.7. bis 8.8.2015 · € 27.– · 14 Plätze

A352917 – Innenstadt
Bernhard Schuberth · Grundschule · Schwanthalerstr. 87 · 3 x sa 10.00 bis 11.30 Uhr · 12.9. bis 26.9.2015 · € 20.– · 14 Plätze

A352930 – Bogenhausen
Maximilian Kolb · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 24.7., 31.7., 4.9., 11.9., 18.9. und 25.9.2015 · € 40.– · 14 Plätze

Taekwondo – Sommer-Training im Stadtbereich Nord
Offenes Programm
Sie erhalten die Möglichkeit, bis zum Beginn der nächsten Programmlaufzeit weiterzuüben. Das Training ist auch für Anfänger geeignet, die einmal Taekwondo ausprobieren wollen und sich dann für einen Kurs entscheiden können. Sie zahlen vor Ort jeweils nur für den Abend, an dem Sie teilnehmen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung

A352940 – Offenes Programm – Am Hart
Peter Fenzl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x mo/mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 3.8. bis 16.9.2015 · € 7.– je Einzeltermin · 17 Plätze

Wirbelsäulengymnastik
Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnützung zu bewahren. Ziel ist die Verbesserung Ihrer Haltung. Außerdem soll verhindert werden, dass sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern. Bei akuten Beschwerden wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen.
Für Anfänger und Fortgeschrittene.

A353103 – Offenes Programm – Gasteig
Claudia Brockmann · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 6 x mo 16.15 bis 17.15 Uhr · 10.8. bis 14.9.2015 · € 5.– je Einzeltermin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · 17 Plätze

A353109 – Offenes Programm – Gasteig
Claudia Brockmann · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 6 x fr 9.00 bis 10.15 Uhr · 7.8. bis 11.9.2015 · € 6.– je Einzeltermin, Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · 14 Plätze

Schulter- und Nackenverspannungen lösen
So machen Sie es richtig
Arbeiten am PC, Stress und viele andere Ursachen bewirken, dass die Schultern oft angespannt und hochgezogen werden. Kopfschmerzen, Migräne und morgendliche Fingertaubheit können die Folge sein. Mit speziellen Übungen, die nur wenig Zeit erfordern, können diese Verspannungen wirkungsvoll gelockert werden. Außerdem erhalten Sie Informationen zu Ursachen und Auslösern und erfahren Wichtiges zu physiologischen Zusammenhängen.

A353312 – Samstagsseminar – Schwabing
Angelika Rump · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 11.7.2015 · € 11.– · 12 Plätze

Ausgleichsgymnastik
Ziel dieser Kurse ist es, einen Ausgleich zu einseitiger oder mangelnder Bewegung zu schaffen, die Herz-Kreislauf-Tätigkeit anzuregen und Freude an der Bewegung mit Musik zu vermitteln. Durch systematische Bewegungsschulung werden alle Muskelgruppen und das Bindegewebe gekräftigt und damit die Körperformen verbessert. Bewegungsgefühl, Entspannungsfähigkeit und Alltagsbelastbarkeit verbessern sich spürbar.
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

A353498 – Hadern
Sabine Sickinger-Menzel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 4 x mi 8.30 bis 9.30 Uhr · 22.7. bis 12.8.2015 · € 18.– · 14 Plätze

A353504 – Hadern
Sabine Sickinger-Menzel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 4 x mi 9.30 bis 10.30 Uhr · 22.7. bis 12.8.2015 · € 18.– · 14 Plätze

Stretching und Yoga
Den Schwerpunkt dieser Stunden bilden sanfte dynamische und statische Dehnübungen mit besonderer Achtung auf die Atmung. Durchblutung und Körperhaltung verbessern sich, Rückenschmerzen kann entgegengewirkt und wohlige Entspannung erreicht werden.
Tipps für den Alltag und zu Hause runden das Programm ab.

A353543 – Innenstadt
Claudia Brockmann · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 6 x mo 19.15 bis 20.15 Uhr · 27.7. bis 31.8.2015 · € 30.– · 14 Plätze

Pilates
Benannt nach seinem Begründer Joseph Pilates, sorgt dieses ganzheitliche Körpertraining für eine Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen straffen Sie den gesamten Körper und bringen ihn in Form. Sie verbessern Ihre Koordination und entwickeln ein Körperbewusstsein, das bei alltäglichen Bewegungen für eine gute Körperhaltung und für mehr Ausstrahlung sorgt. Die Übungen lassen sich nach Kenntnisstand variieren und aufbauen.
Für Anfänger und Fortgeschrittene

A353609 – Gasteig
Beate Ziegler · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 7 x fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 31.7. bis 11.9.2015 · € 30.– · 17 Plätze

A353615 – Gasteig
Beate Ziegler · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 7 x fr 19.00 bis 20.00 Uhr · 31.7. bis 11.9.2015 · € 30.– · 17 Plätze

A353633 – Innenstadt
Katharina Höfels-Neumayr · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x do 18.00 bis 19.15 Uhr · 6.8. bis 27.8.2015 · € 23.– · 14 Plätze

A353636 – Innenstadt
Ute Kapfer-Wikelski · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x do 18.00 bis 19.15 Uhr · 3.9. bis 24.9.2015 · € 23.– · 14 Plätze

A353639 – Innenstadt
Katharina Höfels-Neumayr · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x do 19.15 bis 20.30 Uhr · 6.8. bis 27.8.2015 · € 23.– · 14 Plätze

A353642 – Innenstadt
Ute Kapfer-Wikelski · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x do 19.15 bis 20.30 Uhr · 3.9. bis 24.9.2015 · € 23.– · 14 Plätze

A353651 – Am Hart
Monika Lindner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 6.8. bis 17.9.2015 · € 31.– · Vor Ort zu zahlen: auch mit Einzelkarte € 6.– pro Kurstag · 14 Plätze

A353702 – Messestadt Riem
Katharina Höfels-Neumayr · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 6 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 20.7. bis 24.8.2015 · € 28.– · 10 Plätze

A353705 – Messestadt Riem
Katharina Höfels-Neumayr · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 6 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 20.7. bis 24.8.2015 · € 28.– · 10 Plätze

Pilates und Yoga
Verbinden Sie die positiven Effekte des Pilates-Training mit den Bewegungsübungen aus dem Yoga. Sie lernen Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten kennen und werden feststellen, dass sich diese Bewegungsformen wunderbar ergänzen in einem kombinierten Ganzkörpertraining mit Atemtechnik, Kräftigungs- sowie Koordinationsübungen und entspannendem Stretching.

A353762 – Obergiesing
Rosalinde Gabler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 30.7. bis 20.8.2015 · € 18.– · 14 Plätze

Fit-Mix
Mit effektiven Ganzkörperbewegungen als Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit einem Kraft-Ausdauer-Teil zu heißen motivierenden Rhythmen kommen Sie garantiert ins Schwitzen! Sie arbeiten mit Hanteln und Tubes. Stretching- und Entspannungsübungen beenden die Kursstunde.
Bitte mitbringen: Getränk und feste Turnschuhe

A354066 – Grünwald
Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 5 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.8. bis 9.9.2015 · € 34.– · 17 Plätze

Workout – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining
Ein Gymnastiktraining, bei dem alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß besonders intensiv trainiert und gestrafft werden. In der Aufwärmphase stärken Sie mit einem Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislauf-System und die allgemeine Kondition, gleichzeitig fördern Sie die Fettverbrennung. Stretching- und Entspannungsübungen schließen das Programm ab.

A354212 – Innenstadt
Monika Brabec · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x di 18.00 bis 19.15 Uhr · 28.7. bis 18.8.2015 · € 22.– · 14 Plätze

A354218 – Innenstadt
Katharina Höfels-Neumayr · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x mi 18.00 bis 19.15 Uhr · 29.7. bis 26.8.2015 · € 29.– · 14 Plätze

A354221 – Innenstadt
Katharina Höfels-Neumayr · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x mi 19.20 bis 20.20 Uhr · 29.7. bis 26.8.2015 · € 23.– · 14 Plätze

Fatburner-Workout für den ganzen Körper
Dieses Ganzkörpertraining eignet sich ideal zur Fettverbrennung, steigert die Kondition, kräftigt und strafft die Muskulatur. Ein spritziger Cardioteil macht den Fettpölsterchen Beine, das gezielte und wirkungsvolle Muskeltraining für einzelne Körperbereiche formt die Figur.
Das Fatburner-Workout bringt Ergebnisse für jeden Fitnesstyp, das Programm eignet sich für Einsteiger genauso wie für ambitionierte und erfahrene Workout-Fans.
Dehn- und Stretchingübungen schließen die Stunden ab.

A354311 – Am Hart
Astrid Lauxen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x di 18.30 bis 19.30 Uhr · 1.9. bis 29.9.2015 · € 23.– · Vor Ort zu zahlen: auch mit Einzelkarte € 5.– pro Kurstag · 12 Plätze

Bodyworkout
Das Rundum-Fit-Programm für den ganzen Körper! Ein Mix aus Pilates, Rückenfit, Bauch-Beine-Po-Workout und Stretching macht diese Stunde zu einer abwechslungsreichen Trainingseinheit. Sie stärken Ihren Rücken, verbessern Ihre Haltung und fühlen sich nach dem Training kräftiger und beweglicher.

A354329 – Innenstadt
Monika Brabec · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x di 19.20 bis 20.35 Uhr · 28.7. bis 29.9.2015 · € 22.– · 14 Plätze

Hula-Hoop dance Dance & Relax – Intensiv-Workshop
Das Training mit den Reifen – Hoopdance ist Fitness, Workout, Tanz und Spaß. Hoopdance oder auch Hooping ist Bauch-Beine-Po- sowie Koordinations- und Kräftigungstraining und ein perfekter Ausgleich. Sie lernen das Schwingen des Reifens, Drehungen, Schritte, Armhooping und diese zu verbinden. Am ersten Tag trainieren Sie die Hoopdance Basics, am zweiten Tag die ausgleichenden und kräftigenden Übungen mit dem Reifen. Für Anfänger und Könner gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme, kurzärmelige Kleidung und Wasserflasche. Ein Hoopdance-Reifen kann ausgeliehen werden

A354338 – Obergiesing
Isabel Hirschauer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mi/fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 5.8./7.8.2015 · € 40.– · 10 Plätze

Bodystyling
Wollen Sie etwas für Ihre Figur tun? Die Proportionen verändern und den Körper straffen? Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen. Gleichzeitig stärken Sie Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Mit dem anspruchsvollen Trainings verbessern Sie Körpergefühl und Erscheinungsbild. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

A354403 – Gasteig
Beate Ziegler · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 7 x fr 20.00 bis 21.00 Uhr · 31.7. bis 11.9.2015 · € 32.– · 17 Plätze

A354418 – Am Hart
Monika Lindner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 6.8. bis 17.9.2015 · € 31.– · Vor Ort zu zahlen: auch mit Einzelkarte € 5.– pro Kurstag · 14 Plätze

Bauch-Beine-Po-Training
Dieses anspruchsvolle Ganzkörperprogramm trainiert mit gezielten Kräftigungsübungen die gewissen Problemzonen, an denen sich gern Pölsterchen ansetzen, also Bauch, Gesäß und Beine. Daher eignet sich dieses Übungspaket besonders auch zur Unterstützung von Gewichtsreduktionskuren und wendet sich an alle, die an der Erhaltung und Wiedergewinnung einer guten Figur interessiert sind.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke und Getränk

A354502 – Messestadt Riem
Katharina Höfels-Neumayr · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 6 x mo 20.00 bis 21.00 Uhr · 20.7. bis 24.8.2015 · € 30.– · 10 Plätze

Zumba®
Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen sich nach lateinamerikanischen Rhythmen!
Tanz und Fitness vereinen sich hier auf ideale Weise und sind für jede/n geeignet, egal auf welchem Fitness-Level Sie sich befinden.
Wenn Sie lateinamerikanische Musik lieben und Freude an Bewegung haben, erleben Sie ein Tanz-Workout mit hohem Spaßfaktor. Außerdem werden Stress und überschüssige Pfunde einfach weggetanzt.
Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser

A354630 – Am Hart
N.N. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x fr 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.9. bis 25.9.2015 · € 22.– · 14 Plätze

A354678 – Laim
Gisele Da Silva Simoes Mueller · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 4 x mo 19.30 bis 20.15 Uhr · 7.9. bis 28.9.2015 · € 20.– · 17 Plätze

Walken in den Isarauen
Walking – schnelles Gehen mit Armeinsatz – ist eine gelenkschonende Art des Ausdauertrainings, welches 60 Prozent der Muskeln zum Einsatz bringt und die Fettverbrennung ankurbelt. Die Trainingseinheiten ohne Stöcke sind für jedes Alter geeignet.
Bitte beachten: Bei schlechtem Wetter gelten die Vereinbarungen mit der Dozentin.
Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, bequeme Kleidung

A354800 – Gasteig
Katharina Höfels-Neumayr · Gasteig · Treffpunkt: Haupteingang (Umkleidemöglichkeiten vor Raum 108) · Rosenheimer Str. 5 · 6 x di 18.00 bis 19.00 Uhr · 21.7. bis 25.8.2015 · € 29.– · 12 Plätze

Laufen – Aufbaukurs
Als Laufanfänger/in bzw. Wiedereinsteiger/in können Sie bereits ca. 30 Minuten am Stück in moderatem Tempo laufen. Ziel des Kurses ist es, schneller zu werden, größere Distanzen zurückzulegen oder sogar einmal an einem Laufwettkampf teilzunehmen. Im fünfwöchigen Trainingsprogramm lernen Sie die Grundlagenausdauer spürbar zu verbessern, das Lauftempo zu erhöhen und die Lauftechnik zu optimieren. Sie erhalten außerdem jede Menge Tipps rund ums Thema Laufen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: atmungsaktive Kleidung und Laufschuhe anziehen

A354809 – Sendling
Karin Engert · Treffpunkt: · Albert-Roßhaupter-Str. 8/ Ecke Meindlstr. · 5 x mo 17.30 bis 18.30 Uhr · 14.9. bis 12.10.2015 · € 23.– · 12 Plätze

Mit Nordic Walking und Walking „fortlaufend" fit
Nordic Walking und Walking bieten viele Bewegungsmöglichkeiten. Neben dem Erlernen der Nordic-Walking- und Walking-Technik erfahren Sie, wie Sie Haupttechnikfehler vermeiden und Ihre Körperwahrnehmung schulen können. Damit lernen Sie, die gesundheitlichen Vorteile von Nordic Walking und Walking mit wenig Aufwand richtig zu nützen. Der zweite Kurstermin dient zur Vertiefung und Festigung des Erlernten. Geeignet für Einsteiger und Geübte.
Die Dozentin spricht auch Englisch und Italienisch.
Bitte mitbringen: geeignete Nordic-Walking-Ausrüstung, Getränk und evtl. Brotzeit. Es wird bei jedem Wetter gelaufen.

A354839 – Samstagsseminar – Olympiapark
Astrid Fetz-Wenzel · Treffpunkt: Olympiapark, Parkharfe, Block 10 · Ernst-Curtius-Weg · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 8.8.2015 · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 22.8.2015 · € 39.– · 12 Plätze

Gesundheit aktiv für Seniorinnen und Senioren

Gesundheit betrifft den ganzen Menschen. Der Wunsch gesund älter zu werden ist verbunden mit der Hoffnung, die persönliche Lebensqualität zu erhalten, sie vielleicht steigern oder verbessern zu können. Unser Sommerprogramm bietet Ihnen viele Möglichkeiten, etwas für Ihre Gesundheit und somit für Ihr Wohlbefinden zu tun.

Taijiquan

Taijiquan (auch Tai Chi) ist eine Gesundheitsübung in langsamer Bewegung. Bei jedem Schritt in Zeitlupe wird die Gewichtsverlagerung deutlich erfahrbar und geübt. Unsicherheiten werden aufgelöst, neues Vertrauen in die eigene Bewegung wird aufgebaut. Tai Chi ist deshalb auch als Sturzprophylaxe von den Krankenkassen anerkannt. Darüber hinaus hält Tai Chi die körpereigenen Regulationssysteme im Gleichgewicht, regt die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist an und stärkt das Selbstvertrauen und die innere Lebenskraft. Tai-Chi-Übungen betonen in jeder Figur den Schutz und die Stärkung der eigenen Mitte und helfen, die Würde zu erhalten, wenn körperliche Abläufe beschwerlich werden.

Taijiquan – Grundstufe
Sommer-Kompaktseminar 1

Entspannen Sie mit Taijiquan! Taijiquan ist als Heilgymnastik vielseitig: Es vereint die Schulung des Körperbewusstseins, harmonische Atmung und geistige Konzentration. Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Schuhe oder Socken mitbringen.

A373040 – Innenstadt
Für Senioren · Hyang-Kyu Song · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis do 9.30 bis 11.00 Uhr · 20.7. bis 23.7.2015 · € 27.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Taijiquan – Aufbaustufe
Sommer-Kompaktseminar 2

Vertiefen Sie die Grundbegriffe und Bewegungsmuster des Taijiquan und bauen Sie diese problemlos weiter aus.
Der Kurs der Aufbaustufe richtet sich an Teilnehmende, die bereits Kurse der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.

A373230 – Innenstadt
Für Senioren · Hyang-Kyu Song · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis do 11.00 bis 12.30 Uhr · 20.7. bis 23.7.2015 · € 27.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Qigong

Qigong bedeutet Arbeit an der Lebensenergie durch beständiges Üben und dient als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Qigong – Grundstufe

Erlernen Sie Grundbegriffe und die Grundhaltung des Qigong anhand ausgewählter Übungen im Stehen oder Sitzen.
Der Kurs der Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

A374030 – Innenstadt
Für Senioren · Anita Schlichting · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 10.00 bis 11.00 Uhr · 28.7. bis 18.8.2015 · € 18.– · 13 Plätze

Mit Kneipp und Herz-Qigong erfrischt durch den Sommer

Sie möchten Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung halten und mehr über die Zusammenhänge zwischen der Traditionellen Chinesischen Medizin und den fünf Säulen des Pfarrer Kneipp erfahren? Dann sind Sie hier richtig. Die acht Herz-Qigong-Übungen sind leicht zu lernen. Ihr Kreislauf soll angeregt und sanft trainiert werden. Nach Möglichkeit werden wir uns auch im Freien aufhalten.
Bitte bringen Sie sich eine kleine Brotzeit und warme, gerne auch rutschfeste Socken mit.

A374300 – Bogenhausen
Für Senioren · Monika Brabec · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · mi bis fr 9.30 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.8. bis 7.8.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Rücken-Qigong
Sanfte Bewegungen und meditative Entspannung

Ein chinesisches Sprichwort besagt: Die Beweglichkeit der Wirbelsäule bestimmt das wahre Alter eines Menschen. Spezielle Rückenübungen lockern den Schulter- und Nackenbereich, stärken die Muskulatur und fördern die Elastizität der Wirbelsäule. Ruhige, meditative Bewegungen lösen Verspannungen und sorgen für wohltuende Entspannung.

A374330 – Schwabing
Für Senioren · Andrea Stockinger · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 4 x do 14.45 bis 15.45 Uhr · 3.9. bis 24.9.2015 · € 18.– · 13 Plätze

Feldenkrais

Neue Beweglichkeit erlangen mit der Feldenkrais-Methode

Wie kann ich mich leichter bewegen? Wie bewege ich mich mit mehr Bewusstheit? Nehmen Sie den Bewegungsprozess aufmerksam wahr und erleben Sie, wie ohne Kraftaufwand neue Beweglichkeit wie von selbst entsteht. Sie werden überrascht sein, wie viel müheloser Sie sich mit den Feldenkrais-Übungen bewegen. Sie können Einschränkungen überwinden und gewinnen mehr Lebensqualität.

Neue Beweglichkeit erlangen: Die Feldenkrais-Methode – Grundstufe

Erlernen Sie Grundlagen der Feldenkrais-Methode. Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

A375050 – Schwabing
Für Senioren · Gabriele Blasy · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · do 9.30 bis 12.00 Uhr · 24.9.2015 · € 11.– · 12 Plätze

Gymnastik von A bis Z

Beweglichkeit, Erhalt oder Aufbau der Muskulatur und Stärken des Herz-Kreislauf-Systems sind wichtig, um gesund und selbständig zu sein und zu bleiben. Trainieren Sie mit Gleichgesinnten gezielt bestimmte Körperpartien (wie etwa Wirbelsäule, Beckenboden oder Rücken) und stärken Sie Ihre Muskulatur und Ihre Ausdauer. Beugen Sie so gesundheitlichen Problemen vor und sorgen wirkungsvoll und mit Freude für den Erhalt körperlicher Funktionen und Beweglichkeit.
Das Training ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

Ausgleichsgymnastik

Wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf dem Hocker.

A376070 – Hadern
Für Senioren · Sabine Sickinger-Menzel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 4 x mi 10.30 bis 11.30 Uhr · 22.7. bis 12.8.2015 · € 15.– · 14 Plätze

A376020 – Innenstadt
Für Senioren · Martina Kirchner · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x mo 10.00 bis 11.30 Uhr · 27.7. bis 17.8.2015 · € 27.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft

Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms ist das Erhalten der Beweglichkeit und die Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird das Körperbewusstsein geschult und das Wohlbefinden gesteigert. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und hilft Osteoporose vorzubeugen. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

A376270 – Schwabing
Für Senioren · Christine Nitsch-Zens · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 3 x di 16.45 bis 18.00 Uhr · 15.9. bis 29.9.2015 · € 17.– · 12 Plätze

Pilates

Joseph Pilates entwickelte in den 1920er Jahren ein schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen. Die sanften, kontrollierten und harmonischen Bewegungsabläufe werden im Einklang mit Atmung und Eigenwahrnehmung ausgeführt. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien fördert die aufrechte Haltung, formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und beugt gleichzeitig Rückenschmerzen vor.

A376540 – Schwabing
Für Senioren · Leslie Maurer · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 2 x mo 13.00 bis 14.00 Uhr · 21.9. und 28.9.2015 · € 10.– · 12 Plätze

Wassergymnastik

Das spritzige Training im Wasser entlastet und schont die Gelenke, fördert die Beweglichkeit und die Durchblutung. Durch den Wasserwiderstand und die Arbeit mit diversen Aquafitnessgeräten steigern Sie Ihre Kondition und Kraft. Ideal für ein aktives Herz-Kreislauftraining ist die Wassertemperatur von 27 Grad. Die musikalische Untermalung schafft den geeigneten Takt und als besondere Zugabe werden die Übungsanleitungen in französischer Sprache wiederholt.

A376920 – Schwabing-Nord
Für Senioren · Monika Hartig · Willi-Graf-Gymnasium, Eingang Scheidplatz · Borschtallee 26 · fr 16.00 bis 17.00 Uhr · 18.9., 25.9., 2.10. und 9.10.2015 · € 18.– · 12 Plätze

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Ein gesunder Rücken ist eine Voraussetzung für Schmerzfreiheit und Wohlbefinden. Lernen Sie günstige Bewegungen und Haltungen kennen, mit denen Sie sich bewusster bewegen und überflüssige Anstrengungen vermeiden können. Durch gezielte Übungen aus der Rückenschule gewinnen Sie eine ausgewogene Haltung, die vor Versteifung und einseitiger Abnützung der Wirbelsäule bewahrt.

A377080 – Hasenbergl
Nur für Seniorinnen · Christine Nitsch-Zens · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · di bis do 10.00 bis 11.30 Uhr · 11.8. bis 13.8.2015 · € 20.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Zumba Gold®

Zu Samba-Rhythmen die Haltung verbessern, bei Merengue die Gelenke geschmeidig machen oder bei Swing das Herz-Kreislauf-System trainieren, all das ist Zumba Gold®. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun. Zumba Gold® ist die gemäßigtere Variante des Tanz-Fitnessprogramms Zumba® aus den USA. Zumba Gold® wurde speziell für Junggebliebene und für Menschen mit Übergewicht entwickelt. Machen Sie mit und gehen Sie mit Schwung in den Tag.

A377260 – Schwabing
Für Senioren · Daniela Dallinger · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 3 x di 10.45 bis 11.45 Uhr · 15.9. bis 29.9.2015 · € 13.– · 12 Plätze

A377250 – Schwabing
Für Senioren · Daniela Dallinger · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 3 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 15.9. bis 29.9.2015 · € 13.– · 12 Plätze

Ökologie im Alltag

Sommerschnitt von Obstgehölzen
Der Sommerschnitt von Obstbäumen kann eine sehr sinnvolle Ergänzung zum Winterschnitt darstellen. Sie erfahren, was es bei dieser Methode auf sich hat, was sie im Unterschied zum Winterschnitt bewirkt. Dabei ist der Sommerschnitt keine Neuentdeckung, Maßnahmen wie das Pinziren, Ausbrechen, der Johanniriss oder Augustschnitt gehören zum altbekannten Wissen des Obstbaus. Diese Methoden werden erklärt und auf der Obstwiese des ÖBZ praktisch ausgeübt.

A323050 – Bogenhausen
Konrad Bucher · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 18.7.2015 · € 15.– · 12 Plätze

Naturkosmetik aus Küche und Garten
Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher
Pflegende und duftende Kosmetik mit Zutaten aus der Küche und Kräutern aus dem Garten herzustellen, ist ganz einfach und macht noch dazu sehr viel Spaß. Ich möchte mit Ihnen, u. a. eine pflegende Gesichtscreme, ein duftendes Deo und ein wohltuendes Peeling herstellen. Einfache Rezepte, die auch zu Hause ganz leicht nachzukochen bzw. zu mischen sind. Freuen Sie sich darauf, die Schätze der Natur zu entdecken. Sie bekommen ein Skript mit Basisrezepten und stellen gemeinsam sechs verschiedene Pflegeprodukte her. Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

A323735 – Sonntagsseminar – Bogenhausen
Alexandra Alt · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · so 9.30 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.7.2015 · € 42.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 8 Plätze · ♿

Rosenzauber
Die Rose, Blume der Liebe und der Schönheit, öffnet das Herz und harmonisiert. Niemand weiß genau, seit wann es die Rose gibt – Forscher gehen von 25 Millionen Jahren aus. Sicher wissen wir, dass es sich bei der Rose um eine der ältesten Wild- und Kulturpflanzen handelt. Entdecken Sie mit uns die vielfältige Welt der Rose! Wir stellen verschiedene Anwendungen vor: pflegend in der Kosmetik, schmackhaft und vitaminreich in der Küche und bewährt als Heilpflanze. Zusammen erstellen wir: Rosensalbe, Rosenwasser, indisches Rosengewürz und Rosenessig.

A323740 – Samstagsseminar – Bogenhausen
Gabi Streidl/Markus Hieber · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · sa 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 8.8.2015 · € 45.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Das Passivhaus
Grundlagen, Wirtschaftlichkeit, Fördermöglichkeiten
Ein Passivhaus und noch mehr ein Plusenergiehaus nutzt die in seinem Inneren vorhandenen Energiequellen, wie Kochplatten, Lichtquellen, die Körperwärme von Personen oder die einfallende Sonnenwärme. Die Heizung wird dadurch grundlegend vereinfacht und der Wohnkomfort durch die erhöhten Oberflächentemperaturen der Außenwände wesentlich verbessert. Anhand von Beispielen werden die bauphysikalischen Prinzipien, die Wirtschaftlichkeit und die Fördermöglichkeiten von Passivhäusern vorgestellt.

A324266 – Vortrag – Bogenhausen
Martin Goldbrunner · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 16.9.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

Tomaten
Erhaltung wertvoller Sorten durch eigene Vermehrung
Tomaten gehören zu unseren Lieblingsgemüsen. Viele Sorten können problemlos auch auf Terrasse oder Balkon angebaut werden. Wer Pflanzen aus samenfesten Sorten kultiviert, kann mit wenig Aufwand selbst Saatgut für das nächste Jahr gewinnen. Um gut keimfähiges Saatgut zu erhalten, gehört jedoch etwas Wissen dazu. Sie erfahren, auf welche Eigenschaften der Pflanzen und Früchte man bei der Vermehrung achten sollte, was es mit der Nass- und Trockenreinigung auf sich hat und wie das Saatgut gelagert wird. Die Dozentin bringt einige robuste Sorten mit.

A323154 – Vortrag – Bogenhausen
Christine Nimmerfall · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 17.9.2015 · € 12.50 · 14 Plätze

Foto: © Edith Buchner

Manche mögen's heiß
Leidenschaft für Chili und Paprika
Diesmal wird es richtig „heiß", denn Chili und Paprika stehen auf dem Programm. Die Gattung Capsicum hat eine unglaubliche Sortenvielfalt an Farben, Formen und Geschmack zu bieten: rote, gelbe, grüne, violette Früchte, rund und dick, lang und schmal, kugelig und klein, von mild-aromatisch bis unglaublich scharf. Aber nicht nur als Gewürze sind sie weltweit geschätzt – auch Heilwirkungen sind bekannt. Lernen Sie Herkunft und Vielfalt der Paprikagewächse bei einem Vortrag mit Verkostung kennen.

A323610 – Vortrag – Fürstenried-Ost
Jürgen Schubert · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 23.9.2015 · € 12.– · Zuzüglich € 3.50 Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Wilde Früchtchen im Herbst
Wildobstführung rund ums ÖBZ
In den Wildfrucht-Hecken rund ums ÖBZ wachsen Weißdorn, Schlehe, Hagebutte, Sanddorn und weitere Früchte, aus denen traditionell viele leckere Produkte hergestellt werden. Bei der kurzen Exkursion werden die Wildobstarten vorgestellt und ihre vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten erläutert. In einem kleinen Praxisteil wird demonstriert, wie Sie einen Genussessig oder einen Wildfruchtlikör herstellen können.

A323160 – Vortrag – Bogenhausen
Christine Nimmerfall · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 24.9.2015 · € 12.50 · 14 Plätze

Paradiesäpfel und Ochsenherzen:
Tomatenvielfalt in Garten und Küche
Kennen Sie Tomaten? Ja sicher, rot und oft wenig geschmackvoll aus jeder Gemüsetheke. Na, dann kommen Sie mal zu uns. Wir können zwar nicht die ca. 8000 verschiedenen Sorten präsentieren, die es weltweit gibt. Aber Sie werden staunen: große und kleine, lange und dicke, süße und herzhafte, Leichtgewichte und „dicke Brummer", rote, grüne, gelbe und schwarze Tomaten – und dann dieser Geschmacksreichtum! Lernen Sie Herkunft, Geschichte und Vielfalt einer der bekanntesten Kulturpflanzen bei einem Vortrag mit anschließender Verkostung kennen.

A323620 – Vortrag – Grünwald
Jürgen Schubert · Volkshochschule · Südliche Münchner Str. 12 · do 18.30 bis 21.00 Uhr · 24.9.2015 · € 12.– · Zuzüglich € 3.50 Materialgeld · 14 Plätze · ♿

Schafsnase und Herrenhut
Alte Apfelsorten neu entdeckt
Herrlich duftend, groß/klein, süß/säuerlich, gelbgeflammt oder rot gestreift: die Fülle der heimischen Apfelsorten bietet für jeden Geschmack etwas! Es gibt fast 2000 Apfelsorten – warum kennen wir aus dem Handel nur wenige? Wie entstand diese Fülle an Formen und Geschmacksrichtungen, und wie werden die einzelnen Sorten bestimmt? Diesen und anderen Fragen gehen wir nach und verkosten unterschiedliche Sorten. Sie erhalten Tipps zur Lagerung und Verarbeitung und erfahren auch, wo Sie alte Apfelsorten noch kaufen können.

A323630 – Vortrag – Bogenhausen
Dr. Ulrike Wagner · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · so 14.30 bis 17.00 Uhr · 27.9.2015 · € 12.– · Zuzüglich € 3.50 Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Umweltgerecht Düngen in der Stadt
Küchenabfälle fermentieren mit Effektiven Mikroorganismen

Besonders in kleinen Gefäßen benötigen Gemüsepflanzen gute Pflege; regelmäßiges Gießen und Düngen sind für den Anbauerfolg unerlässlich. Mit den eigenen Gemüseresten und Effektiven Mikroorganismen können Sie schon im Herbst etwas für einen erfolgreichen Start im kommenden Frühjahr vorbereiten. Hintergründe, Techniken, geeignete Standorte und Gefäße sowie fachgerechte Anwendung des erzeugten wertvollen Düngers werden erklärt und demonstriert. So können Sie auch in der Stadt ökologisch und umweltgerecht düngen?

A323152 – Vortrag – Bogenhausen
Christine Nimmerfall · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · di 17.00 bis 19.00 Uhr · 29.9.2015 · € 12.50 · 14 Plätze

Sommer international

Neuhauser Sprachensommer

Bereits zum fünften Mal verwandelt sich der Neuhauser Trafo in ein sommerliches Sprachenhaus. Für jeweils eine Woche können Sie intensiv eintauchen in

Französisch	27.7. bis 31.7.
Spanisch	3.8. bis 7.8.
Englisch	10.8. bis 14.8.
Italienisch	17.8. bis 21.8.

Bei intensivem Unterricht in kleinen Gruppen haben Sie viel Gelegenheit zum Üben aller Bereiche von Grammatik bis Sprechen. Ein kultureller Nachmittag in der Fremdsprache rundet den Kurs ab. So erleben Sie einen kleinen Sprachurlaub, ohne zu verreisen – mitten in München!

Ob Anfänger oder weit fortgeschritten: für jedes Niveau wird nach Möglichkeit eine passende Kleingruppe zusammen gestellt. Bitte setzen Sie sich nach Ihrer Anmeldung – auf jeden Fall vor Beginn der Sprachwoche – mit uns in Verbindung, damit wir Sie einstufen und in die Gruppen einteilen können.

Französisch: monique.touzet@mvhs.de, (089) 480 06-61 66
Spanisch: christiane.haberl@mvhs.de, (089) 480 06-61 53
Englisch: tina.kagemann@mvhs.de, (089) 480 06-61 52
Italienisch: livia.novi@mvhs.de, (089) 480 06-61 48

Französisch

A532800 – Neuhausen
Séverine Petit/Hélène Maréchal/Cécile Culmann/Sandrine Serret-Praml/Catherine Dautel/Anne Delacroix · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo bis do 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 16.15 Uhr · fr 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 15.30 Uhr · 27.7. bis 31.7.2014 · € 295.– · ♿

Spanisch

A547410 – Neuhausen
Luisa Bellido Florido/Marina Hernández Zárate/Virginia Díaz de Mera/Gina Vera de Schönauer/Ana María Silva Rivas/Francisco Javier Aparicio Asensio · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo bis do 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 16.15 Uhr · fr 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 15.30 Uhr · 3.8. bis 7.8.2015 · € 295.– · ♿

Englisch

A528100 – Neuhausen
Dozententeam · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo bis do 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 16.15 Uhr · fr 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.8. bis 14.8.2015 · € 295.– · ♿

Italienisch

A536200 – Neuhausen
Alberto Staibano/Marinella Vannini/Alessandra Lapucci/Stefania Fois/Silvana Donzelli-Kaiser · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo bis do 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 16.15 Uhr · fr 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 15.30 Uhr · 17.8. bis 21.8.2015 · € 295.– · ♿

Die Sprachen-Tram fährt wieder!

Montez s'il vous plait! Salire per favore! All aboard!
Bitte steigen Sie ein!

Am 12. September 2015, 15.00 bis 19.00 Uhr, können Sie wieder an einer Stadtrundfahrt der besonderen Art teilnehmen: Sprachen kennenlernen, Interessantes zu einem Land und seiner Kultur erfahren und dabei durch München reisen.

Haltestelle Sendinger Tor
Ein- und Ausstieg ist am Sendlinger Tor an der Brunnenschleife, Nähe Matthäuskirche. Von dort geht es dann über den Isartorplatz zum Max-Weber-Platz.
Hier passieren Sie unser im Bau befindliches neues Bildungszentrum „Einstein 28", das wir im Frühjahr 2017 eröffnen werden. Weiterfahrt über die Maximilianstraße und den Lenbachplatz, vorbei an zahlreichen Sehenswürdigkeiten.

Unsere Dozenten unterhalten Sie während der Fahrt mit kleinen Lernsequenzen, und Sie können einen Blick in das neue Sprachenprogramm im Herbst werfen.

Vielleicht wollten Sie schon immer eine Sprache lernen, aber vorher ausprobieren, ob sie Ihnen gefällt?
Es werden Fahrten in folgenden Sprachen angeboten: Chinesisch, Dänisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Niederländisch und Spanisch.

Reservieren Sie sich Ihren Platz
Unsere Angebote sind für Sie kostenfrei, vorherige Anmeldung ist jedoch erforderlich. Den „Sprachen-Fahrplan" mit ausführlichen Informationen und Details zu den einzelnen Sprachen erhalten Sie im Internet unter:
www.mvhs.de/sprachentram

In Kooperation mit der Münchner Verkehrsgesellschaft, MVG.

Foto: © MVHS/Daniel Reiter

Arabisch

Schnupperkurs Arabisch im Spätsommer
Sie interessieren sich für die arabische Sprache und Kultur oder Sie planen eine Reise in arabische Länder?
In diesem Schnupperkurs lernen Sie einige grundlegende Verständigungsmöglichkeiten, z. B. typische Begrüßungsformen oder wie man im Restaurant oder im Hotel seine Wünsche äußern kann.
Lehrmaterialien sind im Kurs erhältlich.

A550195 – Gasteig
Dr. Elias Akoury · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 19.9.2015 · € 21.– · 12 Plätze · ♿

Anfängerkurs mit Schrift ab Lektion 1 (ohne Vorkenntnisse)
Die Einführung in die arabische Schrift steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Bitte mitbringen: Langenscheidt Arabisch mit System, ISBN 978-3-468-80354-3

A550900 – Innenstadt
Dr. Mohammed Al Oudat · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x mo/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 20.8.2015 · € 173.– · 12 Plätze · ♿

Gesprächstrainingskurs für Anfänger
Sie suchen einen schnellen, praktischen Einstieg in das gesprochene Arabisch und wollen auf das Erlernen der arabischen Schrift (vorläufig) verzichten? In diesem Kurs erwerben Sie schnell die Fähigkeit, ein alltagstaugliches Arabisch in typischen Situationen zu sprechen, die Sie z. B. als Tourist im arabischen Sprachraum erleben.
Das Lernmaterial (Skript auf Lautschrift-Basis und CD-ROM, € 10.–) ist im Kurs erhältlich.

A550910 – Hasenbergl
Dr. Wilfried Baumgarten · Volkshochschule Kulturzentrum 2411 · Blodigstr Str. 4 · 3 x mo/di/do 18.30 bis 20.45 Uhr · 27.7. bis 13.8.2015 · € 130.– · 12 Plätze · ♿

Chinesisch

Anfängerkurs ab Lektion 1 (ohne Vorkenntnisse)
Bitte mitbringen: Liao Liao, Hueber Verlag, Kursbuch ISBN 978-3-19-005436-7 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025436-1

A551930 – Neuhausen
Monika Mey · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 3 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.7. bis 13.8.2015 · € 170.– · 8 Plätze · ♿

Chinesisch Gesprächstraining A1
Sie wollen zwischen den Semestern mit der chinesischen Sprache in Kontakt bleiben, nachdem Sie etwa 70 Unterrichtsstunden absolviert haben (entspricht etwa den Kenntnissen Mitte Lehrbuch Liao, Liao). Im Kurs werden Sie auf spielerische Weise anhand ausgewählter Themen mit möglichst viel Praxisbezug üben und Ihr gesprochenes Chinesisch nach und nach erweitern und festigen. Wiederholung und Vertiefung der Grammatik. Das Lehrmaterial ist im Unterricht erhältlich.

A551940 – Innenstadt
Yan-Kai Fu · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 2 x mo/mi 18.30 bis 20.45 Uhr · 3.8. bis 12.8.2015 · € 64.– · 8 Plätze · ♿

Chinesisch Gesprächstraining A2 Übergang zur Mittelstufe
Sie wollen während der Sommerferien Ihre Chinesisch-Kenntnisse aktiv halten und in lockerer Atmosphäre üben? Die Vertiefung der chinesischen Umgangssprache durch gezielte Gesprächsübungen und die Aktivierung Ihres passiven Wortschatzes ist Ziel dieses Kurses.
Auf Wunsch werden einzelne Grammatikthemen vertieft.

A551950 – Innenstadt
Yan-Kai Fu · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 2 x di/do 18.30 bis 20.45 Uhr · 4.8. bis 13.8.2015 · € 64.– · 8 Plätze · ♿

Deutsch – Intensiv- und Standardkurse

Es ist Sommer und der schönste Zeitpunkt, eine neue Sprache zu entdecken, Deutschkenntnisse aufzufrischen oder auszubauen. In München bieten wir zentral und in unmittelbarer Nähe zu öffentlichen Verkehrsmitteln ein umfangreiches Deutschprogramm auf allen Niveaustufen an. Die Münchner Volkshochschule lädt Sie auch 2015 auf ein sprachliches Abenteuer in einer der schönsten Städte Deutschlands ein.

Vom 20. Juli bis Ende September findet das Deutschprogramm der Sommer-Volkshochschule statt. Das Programm umfasst alle Niveaustufen: A1 für Anfänger/innen bis C2, Pluspunkte – das Zusatzprogramm, Prüfungstrainings und vieles Spannendes mehr.

Wir freuen uns auf Sie und den Sommer!
Weitere Informationen sowie das komplette Sommerkursprogramm Deutsch finden Sie unter:
www.mvhs.de/deutsch-sommer oder als kleine Broschüre.

Beratung und Anmeldung
Montag/Dienstag 9.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch/Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, 12.9. und 19.9. von 11.00 bis 16.00 Uhr

Am Samstag können keine Bestätigungen ausgestellt werden. Es findet keine Beratung und Anmeldung für Integrationskurse statt.

Ort: Rosenheimer Straße 5, S-Bahn Rosenheimer Platz

Beratung: Raum 3.143
Telefon: (089) 480 06-61 69 (Montag bis Donnerstag)
E-Mail: daf@mvhs.de
Internet: www.mvhs.de/deutsch-sommer

Anmeldung: 1. Stock
Telefon: (089) 480 06-62 39 (Montag bis Donnerstag)

Einstufungstest für die Niveaustufen A1 bis A2 im Internet unter http://einstufungstest.dw.de

Einstufungstest für die Niveaustufen B1 bis C2 im Multimedia-Lernstudio, Raum 3.143
Montag 9.00 bis 11.00 Uhr
Donnerstag 15.00 bis 17.00 Uhr
außerdem Samstag, 12.9. und 19.9.2015
von 11.00 bis 14.00 Uhr
Gebühr: € 5.–
Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis oder Pass zum Einstufungstest mit.
Weitere Informationen: www.ondaf.de
Dauer: ca. 60 Minuten

Deutsch am Vormittag und Nachmittag
Start am 20. Juli und 24. August
Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.15 Uhr oder 14.00 bis 17.15 Uhr
5 Wochen
20 Unterrichtseinheiten pro Woche

Deutsch am Abend
Start am 20. Juli, 24. und 31. August
18.00 bis 21.00 Uhr
4 bis 6 Wochen
8 bis 20 Unterrichtseinheiten pro Woche

Pluspunkte am Nachmittag, Abend und Wochenende
Starts im Juli, August und September

Deutsch für Kinder und Jugendliche
Start am 3. August
Montag bis Freitag
14.00 bis 17.15 Uhr
4 Wochen
20 Unterrichtseinheiten pro Woche

Deutsch-Prüfungen und Einbürgerungstest
Goethe-Zertifikat A1
Deutsch-Test für Zuwanderer (A2–B1)
Goethe-Zertifikat B1
Goethe-Zertifikat B2
Goethe-Zertifikat C1
TestDaF
Einbürgerungstest

Prüfungstraining, Prüfungstermine und Anmeldeschluss:
siehe www.mvhs.de/pruefungen
Die Teilnehmerzahlen sind für alle Prüfungen begrenzt.

Online-Kurse
Deutsch lernen im Englischen Garten oder am Starnberger See, um 6.00 Uhr früh oder Mitternacht ist mit den Online-Kursen der Münchner Volkshochschule ganz einfach möglich.

Folgende Online-Kurse bieten wir im Sommer an:
Grammatiktraining
Schreibtraining
Ziel B1
Ziel B2
Ziel C1
Prüfungstraining TestDaF
Businesspraxis B2

Weitere Informationen unter www.mvhs.de/deutsch oder www.mvhs-online.de.

Neuanmeldung für Herbst/Winter 2015/2016
ab Montag, 7. September

Wir freuen uns auf Sie und den Sommer!
Weitere Informationen sowie das komplette Sommerkursprogramm Deutsch finden Sie unter:
www.mvhs.de/deutsch-sommer oder als kleine Broschüre.

Integrationskurse des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge
Am 15.9. beginnen wieder Integrationskurse nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Diese umfassen sechs Kursmodule à 100 Unterrichtseinheiten Deutsch sowie 60 Unterrichtseinheiten Orientierungskurs. Im Anschluss an den Deutschkurs kann die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer" (A2–B1) abgelegt werden. Der Orientierungskurs endet mit dem Test „Leben in Deutschland" (LiD), der bei entsprechender Punktzahl den Einbürgerungstest ersetzt. Die Integrationskurse an der Münchner Volkshochschule umfassen die Stufen A1 bis B1 und finden am Vor- und Nachmittag bzw. am Abend statt. Daneben bieten wir zahlreiche Integrationskurse für spezielle Zielgruppen an (z.B. für Frauen, Jugendliche, Integrationskurse mit Alphabetisierung), die über neun Kursmodule angeboten werden, sowie Intensivkurse, die in 400 Stunden zu B1 führen.

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Deutsche Gebärdensprache – Grundkurs Kompakt
Sie lernen die eigenständige Sprache der gehörlosen Menschen, eine nonverbale Form der Kommunikation. Neben den Gebärden trainieren Sie Körpersprache, Mimik und Gestik. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in das Leben und die Kultur der Gehörlosengemeinschaft.
Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1,
Verlag: VIKO-Bayern; Bestellung unter:
bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

A160730 – Wochenendkurs – Am Hart
Rebecca Vollath · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.7., 25.7.2015 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 19.7.2015 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 26.7.2015 · Pause nach Absprache · € 98.– · 12 Plätze · ♿

Englisch

Englisch im Neuhauser Sprachensommer
Bei intensivem Unterricht in kleinen Gruppen haben Sie viel Gelegenheit zum Üben aller Bereiche von Grammatik bis Sprechen. Ein kultureller Nachmittag in der Fremdsprache rundet den Kurs ab.
Ob Anfänger oder weit fortgeschritten: für jedes Niveau wird nach Möglichkeit eine passende Kleingruppe zusammengestellt. Bitte setzen Sie sich nach Ihrer Anmeldung – auf jeden Fall vor Beginn der Sprachwoche – mit uns in Verbindung, damit wir Sie einstufen und in die Gruppen einteilen können:
E-Mail: tina.kagemann@mvhs.de,
Telefon: (089) 48006-6152.

A528100 – Neuhausen
Dozententeam · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo bis do 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 16.15 Uhr · fr 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.8. bis 14.8.2015 · € 295.– · ♿

A1
Die Anmeldung für Anfängerkurse ohne Vorkenntnisse ist nur nach einem kurzen persönlichen Beratungsgespräch im Fachgebiet Englisch (Gasteig Raum 3.152 und 3.159) möglich. Diese Kurse sind für Teilnehmende, die noch nie Englisch gelernt haben. Sie sind nicht für Teilnehmende geeignet, die in der Vergangenheit bereits Englischunterricht hatten. Wenn Sie Vorkenntnisse haben und trotzdem von vorne beginnen möchten, buchen Sie bitte einen der A1-Auffrischungskurse.

A1 Intensiv für Teilnehmende ohne Vorkennntisse
Teilnehmende, die noch kein Englisch gelernt haben, erlernen in diesem Kurs intensiv die Grundlagen.

A528150 – Innenstadt
Hella Oliver · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.7. bis 7.8.2015 · € 172.– · 12 Plätze · ♿

A528154 – Schwabing
Hella Oliver/Sharon Slager · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.9. bis 23.9.2015 · € 104.– · 12 Plätze

A1 Auffrischung – Fit für A2
Sie wiederholen das Wichtigste aus der Stufe A1, um Ihr Englisch zu festigen, oder um die nächste Stufe A2 in Angriff zu nehmen.
Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben (entsprechend ein bis zwei Jahre Schulenglisch).

A528160 – Gasteig
Yvonne Slama · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.8. bis 21.8.2015 · € 191.– · 10 Plätze · ♿

A528164 – Innenstadt
Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 20.30 Uhr · 20.7. bis 31.7.2015 · € 160.– · 10 Plätze · ♿

A2

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.
Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen.

A2 Intensiv

Bei Besuch dieses aufeinander aufbauenden Intensivkurses können Sie in kürzester Zeit den Abschluss der Stufe A2 erreichen. Bitte mitbringen: English Unlimited A2 Elementary (ISBN 978-3-12-539903-7), Klett-Verlag

Lektion 1–7
A528200 – Obergiesing
Aparajita Wießmüller · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.7. bis 31.7.2015 · € 172.– · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: A528202

Lektion 8–14
A528202 – Obergiesing
Aparajita Wießmüller · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 14.8.2015 · € 172.– · 12 Plätze

A2 Start Talking

Sie lernen Englisch oder haben es vor einiger Zeit gelernt aber beim Sprechen fehlen Ihnen spontan die Worte? Hier haben Sie die Gelegenheit, Ihren Wortschatz zu aktivieren und Englisch zum Sprechen freier zu nutzen.

A528210 – Innenstadt
Liam Hogan · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.8. bis 13.8.2015 · € 70.– · 12 Plätze · ♿

A2 Vom Lesen zum Sprechen

Wenn Sie Lust haben, diesen Sommer Ihr Hör-und Leseverstehen anhand von interessanten, humorvollen und spannenden Texten zu verbessern, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Überdies werden wir Ihnen die Möglichkeit bieten, an Ihrer Aussprache zu arbeiten. Durch die anschließenden themenbezogenen Gespräche können Sie lernen, sich leichter in Alltagssituationen auszudrücken.
In der Kursgebühr sind € 3.– für Lehrmaterial enthalten.

A528214 – Wochenendkurs – Pasing
Tanja Mayer/Sharon Slager · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 3 x fr 15.00 bis 18.00 Uhr · 3 x sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 17.7. bis 1.8.2015 · € 107.– · 12 Plätze

A2 Auffrischung

Wenn Sie vor längerer Zeit bereits zwei bis drei Jahre Englisch gelernt haben und diese Kenntnisse wieder aktivieren möchten, ist dieser Kurs passend für Sie. Mit diesem Kurs können Sie Ihr Englisch kompakt auffrischen.

A528218 – Innenstadt
Sharon Slager · FOM Hochschule, Alte Hopfenpost · Hopfenstr. 6 · 2 x mo bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 20.7. bis 31.7.2015 · € 172.– · 12 Plätze

Activate your English! A2/B1

Sie haben schon einmal Englisch gelernt (ca. vier bis fünf Jahre Schulenglisch), wenn Sie aber spontan etwas sagen möchten, fühlen Sie sich unsicher? Nutzen Sie diese intensive Woche, um Ihren Wortschatz zu erweitern, die Grammatik zu wiederholen und vor allem viel zu sprechen.

A528224 – Pasing
Mark Olival-Bartley · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 2 x mo/mi/do 10.00 bis 12.00 Uhr · 31.8. bis 10.9.2015 · € 70.– · 12 Plätze · ♿

A2 Intensiv zum halben Preis
In diesen Kursen werden einzelne Themen des Niveaus A2 behandelt.
Die Kursleitenden nehmen an einem Ausbildungsprogramm für Englischlehrer (The Certificate in Teaching English to Speakers of Other Languages/CELTA) teil.
Teilnehmende bezahlen bei Anmeldung nur die Hälfte des sonst üblichen Preises; bei bestätigter Anwesenheit von mindestens 90 Prozent wird außerdem die Hälfte der Kursgebühr erstattet.
Das Lehrbuch wird gestellt.
Bitte beachten Sie: für diesen Kurs können Sie sich nur persönlich im Fachgebiet anmelden. Bitte erkundigen Sie sich nach freien Plätzen unter Telefon (089) 480 06-61 52.

A528230 – Innenstadt
Celia Miller · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 14 x mo bis fr (nicht täglich) · 13.45 bis 17.00 Uhr · 4.8. bis 27.8.2015 · € 95.– · 16 Plätze · ♿

Teil 2
A528234 – Gasteig
Celia Miller · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 1.9. bis 24.9.2015 · 14 x mo bis fr (nicht täglich) · 13.45 bis 17.00 Uhr · 1.9. bis 24.9.2015 · € 95.– · 16 Plätze · ♿

B1
Einen Kurs der Stufe B1 können Sie belegen, wenn Sie auf Englisch mindestens Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, die mit Bereichen von grundlegender Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung, Reisen), wenn Sie über vertraute und geläufige Dinge spontan sprechen sowie die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben können.

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich persönlich beraten zu lassen. Der Test kann auch online abgelegt werden (www.mvhs.de/englisch).

B1 Intensiv
Bei Besuch beider Intensivkurse können Sie in kürzester Zeit den Abschluss der Stufe B1 erreichen.
Bitte mitbringen: English Unlimited B1 Pre-Intermediate (ISBN 978-3-12-539906-8), Klett-Verlag

Lektion 1–8
A528250 – Obergiesing
Jade Jaguar · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 14.8.2015 · € 172.– · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: A528260

A528254 – Innenstadt
Gisela Charlton · FOM Hochschule, Alte Hopfenpost · Hopfenstr. 6 · 2 x mo bis fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 3.8. bis 14.8.2015 · € 172.– · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: A528264

Lektion 9–16
A528260 – Gasteig
Jade Jaguar · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.8. bis 28.8.2015 · € 172.– · 12 Plätze · ♿

A528264 – Gasteig
Gisela Charlton · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mo bis fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 17.8. bis 28.8.2015 · € 172.– · 12 Plätze · ♿

B1 Refresher
Revise level B1 in one of the following intensive courses. These courses are meant for those who:
- want to brush up their forgotten school English
- want to get their English motor started before the new semester begins
- feel a need for a quick revision of B1 before continuing on to a B2 course
- haven´t used English for a while and don´t want to lose touch with the language.

A528270 – Gasteig
Catherine Hallam · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis fr 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.8. bis 28.8.2015 · € 172.– · 12 Plätze · ♿

A528274 – Sendling
Panchali Belde · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 7.9. bis 11.9.2015 · € 172.– · 12 Plätze · ♿

A528278 – Pasing
Sharon Slager · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 2 x mo bis do 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.7. bis 30.7.2015 · € 138.– · 12 Plätze · ♿

B1 Refresher grammar-oriented
In this course you will revise the basic grammar structures in English, particularly the appropriate use of the basic verb tenses, including speaking practice with each structure.

A528280 – Gasteig
Olexandra Owens · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.8. bis 28.8.2015 · € 191.– · 10 Plätze · ♿

B1 Conversation
Practise and improve your spoken English by talking about everyday topics such as free time, travelling, experiences and plans.
The course fee includes the material provided by the teacher.

A528290 – Innenstadt
Liam Hogan · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 12.8.2015 · € 73.– · 12 Plätze · ♿

B2
If you can answer yes to all/most of the questions below, you can start with the B2 level.
Can you understand the main points of clear standard input on familiar matters regularly encountered in work, school, free time etc? Can you deal with most situations likely to arise while travelling in an area where the language is spoken? Can you produce simple connected text and topics which are familiar or of personal interest? Can you describe experiences and events, dreams, hopes and ambitions and briefly give reasons and explanations for opinions and plans?
Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich persönlich beraten zu lassen.

B2 Compact course
This course is for those who have already reached the B2 level but wish to become more confident in using the correct grammar structures and would like to improve their conversational skills.

A528300 – Gasteig
Ricardo Iglesias Büttner · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis fr 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.8. bis 28.8.2015 · € 172.– · 12 Plätze · ♿

B2 Refresher
Perhaps you learned English at school but have not used it much since then. You don´t want to complete the whole of this level but would prefer to reactivate what you already know. In the following courses you will practise your spoken English and review grammatical structures including the tenses, sentence structure, prepositions and if-clauses. You will also extend your vocabulary as well as improve your reading and listening skills.

A528308 – Gasteig
Evelyne Berkmüller-McEachin · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.8. bis 28.8.2015 · € 191.– · 10 Plätze · ♿

A528312 – Innenstadt
Catherine Hallam · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 14.8.2015 · € 172.– · 12 Plätze · ♿

B2 Conversation
These courses are designed to practise and improve your spoken English. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversation and listening comprehension, while also helping to increase your vocabulary and accuracy in pronunciation. The course fee includes the material provided by the teacher.

A528320 – Gasteig
Miles Parker · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 17.8. bis 21.8.2015 · € 99.– · 10 Plätze · ♿

A528324 – Gasteig
Jade Jaguar · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 24.8. bis 28.8.2015 · € 99.– · 10 Plätze · ♿

A528328 – Innenstadt
Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 7.8.2015 · € 99.– · 10 Plätze · ♿

B2 half-price course
The following courses include certain aspects and topics of the B2 level.
The teachers are taking part in a training programme to gain a CELTA qualification (Certificate in English Language Teaching to Adults).
Participants pay half the normal course fees and if they attend a minimum of 90 % of the course they will be reimbursed 50 % of the fees paid by presenting their registration card and confirmation of participation.

A528340 – Innenstadt
Delia Smith · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 4.8. bis 27.8.2015 · 14 x mo bis fr (nicht täglich) · 13.45 bis 17.00 Uhr · € 95.– · 16 Plätze · ♿

Part 2
A528344 – Gasteig
Delia Smith · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 14 x mo bis fr (nicht täglich) · 13.45 bis 17.00 Uhr · 1.9. bis 24.9.2015 · € 95.– · 16 Plätze · ♿

C1/C2

If you can answer yes to all/most of the following questions, you can start with the C1 level: Can you understand the main ideas of complex text on both concrete and abstract topics, including technical discussions in your field of specialization? Can you interact with a degree of fluency and spontaneity that makes regular interaction with native speakers quite possible without strain for either party? Can you produce a clear, detailed text on a wide range of subjects and explain a viewpoint on a topical issue giving the advantages and disadvantages of various opinions?
Wir empfehlen Ihnen, einen kostenlosen, unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich persönlich beraten zu lassen. Der Test kann auch online abgelegt werden (www.mvhs.de/englisch).

Conversation

This course offers an opportunity for intensive speaking practice at an advanced level. We will concentrate on a variety of discussion topics which include global issues, current affairs, as well as everyday subjects geared to your own interests. Conversation activities will enhance your listening comprehension, in addition to helping you activate and expand your existing vocabulary. The course fee includes the material provided by the teacher.

C1

A528400 – Innenstadt

Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 20.7. bis 31.7.2015 · € 193.– · 10 Plätze · ♿

C1/C2

A528404 – Innenstadt

Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 3.8. bis 14.8.2015 · € 193.– · 10 Plätze · ♿

Englisch für den Beruf

Nutzen Sie den Sommer, um intensiv Englisch für den Beruf zu üben oder zu erweitern. Gerne beraten wir Sie, welche Stufe zu Ihren Vorkenntnissen passt.

Successful Communication in English B2

Making phone calls, joining meetings, giving presentations and making small talk with your clients are all part of your every day work. In this dynamic and interactive workshop you will discover the strategies and the language to do so confidently and successfully. With your lively and dynamic language coach Dörte by your side you will be surprised to learn how entertaining business English can be!
Feel free to bring in your laptops or mobile phones!

A524272 – Wochenendseminar – Innenstadt

Dörte Gluchowski · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 106.– · 8 Plätze · ♿

Business English

These courses are designed to improve your English communication in the workplace. Participants will practise oral and written communication skills in a variety of business situations.
Emphasis is on fluency and building vocabulary and confidence. Grammar will be focused on as needed.
The course fee includes materials provided by the teacher.

B1/B2

A528450 – Schwabing

Andrea Eckschlager · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.7. bis 31.7.2015 · € 186.– · 12 Plätze

A528454 – Gasteig

Alan Clark · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.8. bis 28.8.2015 · € 186.– · 12 Plätze · ♿

C1

A528458 – Obergiesing
Mo Boukhelif · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 14.8.2015 · € 205.– · 10 Plätze

A524308 – Pasing
Elena Mendoza · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 5 x mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 2.9. bis 30.9.2015 · € 79.– · 12 Plätze · ♿

Junge Volkshochschule

Englisch – Grammatikworkshop 2. Lernjahr Gymnasium

Dieser Workshop dient dazu, grammatikalische Strukturen vom 1. und 2. Lernjahr zu wiederholen, zu verstehen und richtig anzuwenden.
Der Workshop eignet sich für Jugendliche im 2. Lernjahr Gymnasium.

A525424 – Samstagsseminar – Pasing
Belinda Karl · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 12.15 Uhr · 19.9.2015 · € 12.– · Ermäßigte Kursgebühr · 8 Plätze · ♿

Englisch – Grammatikworkshop 3. Lernjahr Gymnasium

Dieser Workshop dient dazu, grammatikalische Strukturen vom 1., 2. und 3. Lernjahr zu wiederholen, zu verstehen und richtig anzuwenden. Der Workshop eignet sich für Jugendliche im 3. Lernjahr Gymnasium.

A525428 – Samstagsseminar – Pasing
Belinda Karl · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 13.00 bis 15.15 Uhr · 19.9.2015 · € 12.– · Ermäßigte Kursgebühr · 8 Plätze · ♿

Englisch – Grammatik intensiv für Schülerinnen und Schüler – Teil 1

Diese Englisch-Grammatikkurse dienen dazu, grammatikalische Strukturen auf B1/B2 Niveau in kürzester Zeit nochmals intensiv zu üben, zu verstehen und anzuwenden.
Lektion 1–10, z. B. nouns & articles/past tenses & present perfect/conditionals
Die Kurse eignen sich für Jugendliche ab 16 Jahren (B1/B2 Niveau).
Bitte mitbringen: MyGrammarLab, Intermediate B1/B2 (ISBN 978-1-4082-9916-6), Pearson Longman Verlag

A525440 – Innenstadt
Wolfgang Zillner · FOM Hochschule, Alte Hopfenpost · Hopfenstr. 6 · mo bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 3.8. bis 7.8.2015 · € 68.– · Ermäßigte Kursgebühr · 10 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: A525448

Englisch – Grammatik intensiv für Schülerinnen und Schüler – Teil 2

Diese Englisch-Grammatikkurse dienen dazu, grammatikalische Strukturen auf B1/B2 Niveau in kürzester Zeit nochmals intensiv zu üben, zu verstehen und anzuwenden.
Lektion 11–20, z. B. reported speech/passive forms/ past tenses & present perfect/conditionals
Die Kurse eignen sich für Jugendliche ab 16 Jahren (B1/B2 Niveau).
Bitte mitbringen: MyGrammarLab, Intermediate B1/B2 (ISBN 978-1-4082-9916-6), Pearson Longman Verlag

A525448 – Gasteig
Wolfgang Zillner · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.8. bis 14.8.2015 · € 68.– · Ermäßigte Kursgebühr · 10 Plätze · ♿

Englisch – Senioren Volkshochschule

Wer eine Fremdsprache spricht oder lernt, bleibt geistig länger fit. Dabei ist es egal, wann man diese Sprache lernt. Verbinden Sie Ihr Gehirnjogging mit Freude am Lernen in entspannter Atmosphäre, und gemeinsam mit Menschen, die Ihre Interessen teilen.
Neben den Englischkursen für Alle bieten wir Ihnen Kurse im Programm der Senioren Volkshochschule. Wir beziehen die Lernbedürfnisse und Erfahrungen älterer Menschen ein. In den überwiegend kleinen Gruppen bekommen Sie Gelegenheit ohne Zeitdruck aktiv mitzumachen, viel zu wiederholen und zu üben.
Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs zu Ihren Vorkenntnissen passt, beraten wir Sie gerne im Fachgebiet:
Kostenlose Einstufung und Beratung Montag und Dienstag von 9.00 bis 13.00 Uhr, Mittwoch und Donnerstag von 14.00 bis 19.00 Uhr, persönlich im Gasteig, oder unter Telefon (089) 480 06-69 36.

A1 Sommerkurs „Englisch für die Reise“ Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Englisch für den Urlaub – und darüber hinaus. Die meist verbreitete und beliebteste Zweitsprache hilft Ihnen, das Reisen besser zu genießen, zu kommunizieren und Geheimtipps zu finden. Die Sprache zu lernen steigert das Selbstbewusstsein und hilft neue Freundschaften zu schließen. Nehmen Sie die Herausforderung an und melden Sie sich zum Englisch lernen an. Es ist nie zu spät anzufangen.
Bitte mitbringen: English für den Urlaub,
ISBN 978-3-12-501546-3, Klett Verlag

A528500 – Obergiesing
Für Senioren · Martina Taylor · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x di/mi/do 10.30 bis 12.00 Uhr · 11.8. bis 20.8.2015 · € 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

A1 Auffrischung

In diesen Sommerkursen werden wir die Kenntnisse aus dem Niveau A1 auffrischen. Mit kommunikativen Spielen und Aktivitäten sowie Partner- und Gruppenarbeit werden wir in entspannter Atmosphäre den Stoff von Fairway A1 üben und vertiefen. Schwerpunkt ist Kommunikation, Grammatik und schwierige Themen werden nach Bedarf erklärt und geübt.

A528510 – Innenstadt
Für Senioren · Alison Demmer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 3 x mo/do 10.30 bis 12.00 Uhr · 3.8. bis 20.8.2015 · € 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

A528514 – Pasing
Für Senioren · Martina Taylor · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 2 x mo/mi/do 10.00 bis 12.00 Uhr · 14.9. bis 24.9.2015 · € 70.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

A1 Auffrischung und Einstieg in A2

In diesem Sommerkurs werden wir den Stoff von Fairway A1 auffrischen und uns fit machen für den Einstieg in A2.

A528518 – Fürstenried-Ost
Für Senioren · Birgit Dewit van Styvendael · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 2 x di/do 10.00 bis 12.00 Uhr · 4.8. bis 13.8.2015 · € 47.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

A2 Auffrischung

In diesem Kurs konsolidieren Sie wichtige grammatikalische Strukturen des A2-Niveaus und üben mit viel Spaß aktiv Sprechen.

A528520 – Kompaktkurs – Innenstadt
Für Senioren · Aparajita Wießmüller · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 3.8. bis 7.8.2015 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

B1/B2 English in Westpark
In the lovely atmosphere of Westpark, we will enjoy conversation with each other. There will be lively activities, interesting topics, songs, vocabulary training and games – free of any stress. A classroom at Harras will be available for times of uncomfortable weather.

A528530 – Kompaktkurs – Sendling-Westpark
Für Senioren · Sharon Slager · Treffpunkt: VHS-Garten Westpark · Eingang Nestroy-/Zillertalstr. · mo/di/do · 10.00 bis 15.00 Uhr · 3./4./6.8.2015 · fr 10.00 bis 14.30 Uhr · 7.8.2015 · € 94.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

B2 Refresher – getting ready for the new semester
In this B2-level course, we will refresh our English skills in a stimulating and entertaining way. We will brainstorm topics of interest and then use them as a springboard for further classroom activities to improve our vocabulary learning, grammar understanding, listening comprehension, writing facility and speaking fluency.

A528534 – Kompaktkurs – Schwabing
Für Senioren · Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mo bis do 10.00 bis 12.00 Uhr · 7.9. bis 10.9.2015 · € 52.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Französisch

Französisch im Neuhauser Sprachensommer
Bei intensivem Unterricht in kleinen Gruppen haben Sie viel Gelegenheit zum Üben aller Bereiche von Grammatik bis Sprechen. Ein kultureller Nachmittag in der Fremdsprache rundet den Kurs ab. So erleben Sie einen kleinen Sprachurlaub, ohne zu verreisen – mitten in München! Ob Anfänger oder weit fortgeschritten: für jedes Niveau wird nach Möglichkeit eine passende Kleingruppe zusammengestellt. Bitte setzen Sie sich nach Ihrer Anmeldung – auf jeden Fall vor Beginn der Sprachwoche – mit uns in Verbindung, damit wir Sie einstufen und in die Gruppen einteilen können.
E-Mail: monique.touzet@mvhs.de,
Telefon (089) 480 06-61 66

A532800 – Neuhausen
Séverine Petit/Hélène Maréchal/Cécile Culmann/Sandrine Serret-Praml/Catherine Dautel/Anne Delacroix · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo bis do 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 16.15 Uhr · fr 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 15.30 Uhr · 27.7. bis 31.7.2014 · € 295.– · ♿

A1 – Intensivkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse Lektion 1–3
Für Teilnehmende, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der französischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern.
Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.
Bitte buchen Sie bei Interesse den entsprechenden Fortsetzungskurs gleich mit, damit für Sie ein Platz reserviert ist!
Bitte mitbringen: On y va! A1, ISBN 978-3-19-003325-6, Hueber Verlag

A532806 – Obergiesing
Geneviève Hack · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.7. bis 30.7.2015 · € 104.– · 14 Plätze

A532809 – Innenstadt
Sabine Lippi · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 13.8.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿

A532812 – Bogenhausen
Hélène Maréchal · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.9. bis 17.9.2015 · € 104.– · 12 Plätze · ♿

A532815 – Sendling
Elisabeth Dronne · Volkshochschule · Albert-Roß-haupter-Str. 8 · 2 x mo/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.7. bis 6.8.2015 · € 104.– · 12 Plätze · ♿

A1 Intensivkurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lektion 4–6
Für Teilnehmende, die einen Intensivkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen (ca. ein Semester an der VHS).
Bitte mitbringen: On y va! A1, ISBN 978-3-19-003325-6, Hueber Verlag

A532818 – Obergiesing
Geneviève Hack · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 13.8.2015 · € 104.– · 12 Plätze

A532821 – Gasteig
Elisabeth Dronne · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mo/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.8. bis 27.8.2015 · € 104.– · 12 Plätze · ♿

A532824 – Obergiesing
Gina Mason-Mayerhofer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo/di/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 12.8.2015 · € 104.– · 12 Plätze

A1 Auffrischung
Voraussetzung: ca. ein Jahr Schulfranzösisch oder vergleichbare Kenntnisse. In diesen Kursen werden die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A1 wiederholt und gefestigt. Dabei erweitern Sie Ihre Sprech- und Ausdrucksfähigkeit.

A532830 – Sendling
Sandrine Serret-Praml · Volkshochschule · Albert-Roß-haupter-Str. 8 · mo bis do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 6.8.2015 · € 70.– · 12 Plätze · ♿

A2 Auffrischung
Voraussetzung: ca. zwei bis drei Jahre Schulfranzösisch oder vergleichbare Kenntnisse.
In diesen Kursen werden die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A2 wiederholt und gefestigt. Dabei erweitern Sie Ihre Sprech- und Ausdrucksfähigkeit.
Bitte mitbringen: Rebonjour, ISBN 978-3-19-003373-7, Hueber Verlag

A532833 – Sendling
Elisabeth Dronne · Volkshochschule · Albert-Roß-haupter-Str. 8 · mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 14.9. bis 18.9.2015 · € 85.– · 12 Plätze · ♿

A532836 – Gasteig
Hélène Maréchal · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mi/do/fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.8. bis 28.8.2015 · € 104.– · 12 Plätze · ♿

A532839 – Neuhausen
Cécile Culmann · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 2 x mo/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 13.8.2015 · € 104.– · 12 Plätze

B1 Auffrischung – Sprech- und Vokabeltraining
Voraussetzung: ca. vier Jahre Schulfranzösisch oder vergleichbare Kenntnisse. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und lernen, einfache Gespräche über Themen des täglichen Lebens zu führen. Die Sprechfähigkeit wird erweitert und gefestigt.

A532842 – Gasteig
Anne-Sophie Fauvel · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis do 9.00 bis 12.00 Uhr · 31.8. bis 3.9.2015 · € 77.– · 10 Plätze · ♿

B1 Grammatiktraining
Voraussetzung: ca. vier Jahre Schulfranzösisch oder vergleichbare Kenntnisse.
Au cours de ce week-end nous récapitulons tous les temps simples, ensuite nous passons aux temps du récit. Venez participer à cet atelier où vos compétences seront réactivées. Vous comprendrez mieux comment fonctionnent passé composé et imparfait, à l'oral et à l'écrit.

A532845 – Innenstadt
Micheline Funke · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · fr/sa 15.00 bis 17.15 Uhr · 24./25.7.2015 · € 30.– · 10 Plätze · ♿

B1/B2 Grammatiktraining
Voraussetzung: ca. vier bis 5 Jahre Schulfranzösisch oder vergleichbare Kenntnisse.
Ce cours aborde des points de grammaire complexes déjà connus à ce niveau mais présentés sous forme de dialogues ou de textes. Les explications sont basées sur la fonction d'un thème grammatical. Nous ferons le tour de la comparaison des adjectifs et des adverbes, des pronoms relatifs et autres, du conditionnel présent et du subjonctif présent.

A532848 – Neuhausen
Micheline Funke · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo bis do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 6.8.2015 · € 77.– · 10 Plätze · ♿

B1/B2 Entraînement à la conversation
Vous avez déjà un bon niveau de français et désirez perfectionner votre expression orale tout en enrichissant votre vocabulaire. Dans ce cours nous utiliserons toutes sortes de documents incitant à la conversation. Pour continuer les cours en automne avec plus d'élan.

A532851 – Gasteig
Elisabeth Dronne · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 7 x di 15.45 bis 17.15 Uhr · 4.8. bis 15.9.2015 · € 61.– · 12 Plätze · ♿

Senioren Volkshochschule
A2 Grammatik und Sprechen aktiv
In diesem Kurs werden die grammatikalischen Strukturen des Niveaus A2 wiederholt und vertieft. Es wird aber auch genügende Zeit bleiben, um das aktive Sprechen zu üben.

A532566 – Innenstadt
Für Senioren · Nicole Cuzacq · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x di 10.00 bis 12.00 Uhr · 4.8. bis 25.8.2015 · € 47.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Griechisch

Anfängerkurs ab Lektion 1 (ohne Vorkenntnisse)
Bitte mitbringen: Pame! Hueber Verlag, Kursbuch
ISBN 978-3-19-005404-6 und Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-025404-0

A552771 – Neuhausen
Efthymia Ormanidou · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 3 x di/fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.7. bis 7.8.2015 · € 128.– · 12 Plätze · ♿

Neugriechisch Gesprächstraining A1
Sie wollen zwischen den Semestern mit der griechischen Sprache in Kontakt bleiben und Ihre Vorkenntnisse vertiefen? Wenn Sie bereits die Grundstufe A1 abgeschlossen haben oder vergleichbare Kenntnisse entsprechend Abschluss des Lehrbuches Pame! A1 oder Kalimera besitzen, sind Sie in diesem Kurs richtig.
Die Lehrmaterialien sind in der Kursgebühr enthalten.

A552780 – Neuhausen
Charikleia Dimitriadou · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 4 x di 18.30 bis 20.45 Uhr · 28.7. bis 18.8.2015 · € 64.– · 8 Plätze · ♿

Neugriechisch Gesprächstraining A2
Mit diesem Übungsangebot kommen Sie zum Sprechen und vertiefen Ihre Vorkenntnisse der griechischen Sprache.
Wenn Sie bereits die Grundstufe A2 abgeschlossen haben oder vergleichbare Kenntnisse entsprechend Abschluss des Lehrbuches Pame! A2 oder Kalimera besitzen, sind Sie in diesem Kurs richtig.

A552790 – Neuhausen
N.N. · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 4 x do 18.30 bis 20.45 Uhr · 30.7. bis 20.8.2015 · € 64.– · 8 Plätze · ♿

Italienisch

Neuhauser Sprachensommer
Bei intensivem Unterricht in kleinen Gruppen haben Sie viel Gelegenheit zum Üben aller Bereiche von Grammatik bis Sprechen. Ein kultureller Nachmittag in der Fremdsprache rundet den Kurs ab. So erleben Sie einen kleinen Sprachurlaub, ohne zu verreisen – mitten in München! Ob Anfänger oder weit fortgeschritten: für jedes Niveau wird nach Möglichkeit eine passende Kleingruppe zusammengestellt. Bitte setzen Sie sich nach Ihrer Anmeldung – auf jeden Fall vor Beginn der Sprachwoche – mit uns in Verbindung, damit wir Sie einstufen und in die Gruppen einteilen können.
Italienisch: livia.novi@mvhs.de, Telefon (089) 480 06-61 48

A536200 – Neuhausen
Alberto Staibano/Marinella Vannini/Alessandra Lapucci/Stefania Fois/Silvana Donzelli-Kaiser · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo bis do 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 16.15 Uhr · fr 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 15.30 Uhr · 17.8. bis 21.8.2015 · € 295.– · ♿

A1 Intensivkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse, Lektion 1–4
Für Teilnehmer, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.
Bitte buchen Sie bei Interesse den entsprechenden Fortsetzungskurs gleich mit, damit für Sie ein Platz reserviert ist!
Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

A536203 – Obergiesing
Marinella Vannini · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.7. bis 6.8.2015 · € 104.– · 14 Plätze

A536206 – Gasteig
Maria Rossi · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.8. bis 3.9.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿

A536209 – Gasteig
Francesca Rossi-Uszkoreit · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.8. bis 9.9.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿

A536212 – Gasteig
Francesca Rossi-Uszkoreit · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.9. bis 17.9.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿

A536215 – Innenstadt
Marinella Vannini · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.7. bis 5.8.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿

A536218 – Sendling
Stefania Fois · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 14.9. bis 30.9.2015 · € 104.– · 12 Plätze · ♿

A536221 – Neuhausen
Fiorella Palini · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 2 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.7. bis 6.8.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿

A1 Intensivkurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen 1, Lektion 5–7
Für Teilnehmer, die einen Intensivkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen (ca. ein Semester an der VHS).
Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

A536224 – Gasteig
Marinella Vannini · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.8. bis 3.9.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿

A536227 – Gasteig
Maria Rossi · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.9. bis 24.9.2015 · € 104.– · 12 Plätze · ♿

A536230 – Innenstadt
Marinella Vannini · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.8. bis 2.9.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿

A1 Intensivkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen 2, Lektion 8–10
Für Teilnehmer, die zwei Intensivkurse für Anfänger besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen (ca. ein Semester an der VHS).
Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

A536233 – Schwabing
Elena Taddia · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.9. bis 23.9.2015 · € 104.– · 12 Plätze

A1 Auffrischung – für den Urlaub
Durch Abwechslung zwischen mündlichen und schriftlichen Übungen, Lektüren, spielerischen Aktivitäten und leichter Konversation werden die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A1 wiederholt. Der Kurs eignet sich somit zur Urlaubsvorbereitung, für Wiedereinsteiger und gleichzeitig für Lerner, die die Inhalte des Niveaus A1 vertiefen wollen. Für Teilnehmer, die bereits drei bis vier Kurse an der VHS besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen.
Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

A536236 – Innenstadt
Brunella Petrecchia · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 27.7. bis 5.8.2015 · € 58.– · 10 Plätze · ♿

A1 Sprechtraining und Aktivierung
Durch spielerische Aktivitäten werden Sie leichte Konversation auf Italienisch machen und somit auch die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A1 wiederholen. Der Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger und gleichzeitig für Lerner, die besonders die sprachlichen Kompetenzen auf dem Niveau A1 vertiefen möchten.
Für Teilnehmer, die bereits drei bis vier Kurse an der VHS besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen.
Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben

A536239 – Obergiesing
Marinella Vannini · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis do 9.00 bis 12.00 Uhr · 27.7. bis 30.7.2015 · € 70.– · 12 Plätze

A1/A2 Vokabel- und Gedächtnistraining
Lernen Sie seit einiger Zeit Italienisch aber wenn Sie spontan etwas sagen möchten, fallen Ihnen die Wörter nicht so leicht ein? In diesem Kurs lernen Sie Gedächtnisstrategien, mit denen Sie sich Vokabel besser merken. Sie werden am Ende des Kurses erstaunt sein, wie viele Wörter Sie aktiv benutzen können.

A536242 – Innenstadt
Maria Rossi · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis do 9.00 bis 12.00 Uhr · 31.8. bis 3.9.2015 · € 77.– · 10 Plätze · ♿

A2 Auffrischung – für den Urlaub
Durch Abwechslung zwischen mündlichen und schriftlichen Übungen, Lektüren, spielerischen Aktivitäten und leichter Konversation werden die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A2 wiederholt. Der Kurs eignet sich somit zur Urlaubsvorbereitung, für Wiedereinsteiger und gleichzeitig für Lerner, die die Inhalte des Niveaus A2 vertiefen wollen. Für Teilnehmer, die bereits fünf bis sechs Kurse an der VHS besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen.
Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben

A536245 – Innenstadt
Elena Taddia · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 6.8.2015 · € 77.– · 10 Plätze · ♿

A2 Sprechtraining – Kompakt
Durch spielerische Aktivitäten werden Sie leichte Konversation auf Italienisch machen und somit auch die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A2 wiederholen. Der Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger und gleichzeitig für Lerner, die besonders die sprachlichen Kompetenzen auf dem Niveau A1 vertiefen möchten.
Für Teilnehmer, die bereits drei bis vier Kurse an der VHS besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen.
Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben

A536248 – Innenstadt
Maria Rossi · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 24.8. bis 28.8.2015 · € 96.– · 10 Plätze · ♿

A2 Grammatik – intensiv
In diesem Kurs werden die grammatikalischen Strukturen des Niveaus A2 (vor allem die Verwendung der Verben in den Vergangenheitsformen) wiederholt und vertieft. Es wird aber auch genügende Zeit blieben, um das aktive Sprechen zu üben

A536251 – Am Hart
Stefano Stignani · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x di 17.00 bis 20.00 Uhr · 8.9. bis 22.9.2015 · € 58.– · 10 Plätze · ♿

B1 Konversation – Arte e cucina
Wenn Sie an Kunst und Küche Italiens interessiert sind, bietet dieser Kurs zahlreiche Einblicke in die italienische Kultur. Durch Rezepte, Geschichte und Kunst haben Sie die Möglichkeit, den Wortschatz zu vertiefen, die Grammatik zu wiederholen und Ihre mündlichen Kompetenzen im Italienischen zu erweitern.
Bitte mitbringen: arte & cucina, ISBN 978-3-12-525328-5, Klett Verlag

A536254 – Gasteig
Dr. Maria Elena Santuccio · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 31.8. bis 9.9.2015 · € 77.– · 10 Plätze · ♿

B1/B2 Grammatiktraining: i modi indefiniti
In questo corso di un fine settimana ci occuperemo dei modi finiti: gerundio, participio e infinito, molti usati in italiano nelle frasi secondarie.

A536257 – Innenstadt
Paolo Gatti · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · fr 17.30 bis 19.45 Uhr · sa 15.00 bis 17.15 Uhr · 31.7./1.8.2015 · € 27.– · 12 Plätze · ♿

B1/B2 Grammatiktraining: il congiuntivo – forme e usi
Questo corso compatto di quattro sere si rivolge a coloro i quali hanno raggiunto il livello B1 e vogliono chiarire dubbi sull'uso corretto del congiuntivo nell'italiano parlato e scritto. Con molti esercizi e con l'analisi dei problemi più frequenti approfondiremo gli aspetti caretteristici di questo modo verbale.

A536260 – Gasteig
Silvia Alloisio · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis do 18.00 bis 20.00 Uhr · 24.8. bis 27.8.2015 · € 52.– · 10 Plätze · ♿

Lingua e cucina: dessert estivi
Che cosa c'è di più buono, quando fa caldo, di un sorbetto al limone?
In questo corso prepareremo insieme un paio di ricette per ottimi dessert estivi, da rifare in occasione di una grigliata fra amici e vicini di casa.

A536263 – Sonntagsseminar – Am Hart
Livia Novi · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 13.9.2015 · € 29.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Senioren Volkshochschule

A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse ab Lektion 1

In diesem Kurs lernen Sie die ersten Wörter und die ersten grammatikalischen Strukturen des Italienischen.
Das Material wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

A536032 – Sendling
Für Senioren · Sebastiana Amenta · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 16.9. bis 9.12.2015 · € 106.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

A2 Workshop: Le preposizioni

A536035 – Schwabing
Für Senioren · Katja Motta · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di bis do 10.00 bis 12.00 Uhr · 22.9. bis 24.9.2015 · € 29.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

A1/A2 Workshop: Sprechtraining

Sprechtraining über Alltagssituationen: sich vorstellen, einkaufen gehen, ein Essen planen, usw.

A536038 – Schwabing
Für Senioren · Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mi/do 10.00 bis 13.00 Uhr · 16.9./17.9.2015 · € 29.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Japanisch

Einführung in die japanischen Schriftzeichen
Sie wollen bald einen Japanisch-Anfängerkurs besuchen und sich vorab schon mit den Schriftzeichen beschäftigen, um Ihre Lernvoraussetzungen zu verbessern? Dieser Kurs führt Sie ein in die Welt der japanischen Schriftzeichen und gibt Ihnen bereits einen Einblick in die Silbenschrift Hiragana. Auch werden Sie einige wichtige alltägliche Ausdrücke wie z. B. Begrüßungen lernen. Im Anschluss daran wird es Ihnen nicht schwerfallen, ganz regulär mit dem Lehrbuch Ihr Japanisch-lernen zu starten.
Dieser Kurs ist auch für Studierende gut geeignet.
Das Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

A553960 – Innenstadt
Eriko Abe · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 ·
3 x sa 14.00 bis 16.15 Uhr · 18.7. bis 1.8.2015 · € 50.– ·
8 Plätze · ♿

Anfängerkurs ab Lektion 1 (ohne Vorkenntnisse)
Lehrbuch: Konnichiwa, Japan! ISBN 978-3-929-378-13-9

A553970 – Neuhausen
Tsuyoshi Sasaki · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 3 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.8. bis 27.8.2015 · € 173.– · 12 Plätze · ♿

Japanisch Gesprächstraining – Grundstufenniveau
In den diesem trainingsorientierten Kurs üben Sie von Anfang an grundlegende Gesprächssituationen ein.
Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten gut Hiragana und Katakana lesen und sowohl die Sie- als auch die Du-Form anwenden können.
Erwünschte Kanji-Zeichen: zwischen 30 und 100.
Lehrmaterialien sind in der Kursgebühr enthalten.

A553980 – Innenstadt
Tetsu Tanimura · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb ·
6 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.8. bis 9.9.2015 · € 120.– ·
8 Plätze · ♿

Japanisch Gesprächstraining JPL Stufe N5
Intensives Sprechtraining.
Die Teilnehmenden können bereits 500 Kanjis lesen und sich fließend auf Japanisch in Du- und Sie-Form unterhalten.
Lehrmaterialien sind in der Kursgebühr enthalten.

A553985 – Innenstadt
Tetsu Tanimura · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb ·
4 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.9. bis 22.9.2015 · € 85.– ·
8 Plätze · ♿

Japanisch Gesprächstraining JPL Stufe N4
Intensives Sprechtraining.
Die Teilnehmenden können bereits 800 Kanjis lesen und sich fließend auf Japanisch in Du- und Sie-Form unterhalten.
Lehrmaterialien sind in der Kursgebühr enthalten.

A553990 – Innenstadt
Tetsu Tanimura · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb ·
4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.9. bis 24.9.2015 · € 85.– ·
8 Plätze · ♿

Norwegisch

Anfängerkurs ab Lektion 1 (ohne Vorkenntnisse)
Auf Wunsch Fortsetzung im Herbst-/Winter 2015/2016.
Bitte mitbringen: Norsk for deg, Klett Verlag,
Lehrbuch ISBN 3-12-528920-8 und Arbeitsbuch
ISBN 3-12-528921-5

A554790 – Neuhausen
Monica Kilimann · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 3 x mo/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.7. bis 6.8.2015 · € 154.– · 8 Plätze · ♿

Portugiesisch

Portugiesisch für Brasilien
A1 Intensivkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, Lektion 1–5
Für Teilnehmende, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache für Brasilien aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.
Lehrbuch: Oi, Brasil! Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005420-6

A537500 – Hasenbergl
Therezinha De Moraes-Wortmann · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 3 x mo/di/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.7. bis 5.8.2015 · € 155.– · 12 Plätze · ♿

A1 Intensivkurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lektion 6–10
Für Teilnehmende, die bereits einen Intensivkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen.
Lehrbuch: Oi, Brasil! Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005420-6

A537503 – Gasteig
Therezinha De Moraes-Wortmann · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 3 x mo/di/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 31.8. bis 16.9.2015 · € 155.– · 12 Plätze · ♿

Portugiesisch für Portugal
A1 Intensivkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse, Lektion 1–4
Für Teilnehmende, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache für Portugal aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.
Lehrbuch: Olá Portugal !, Klett Verlag, ISBN 3–12-528940-6

A538100 – Sendling
Glória Soares de Oliveira Frank · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.7. bis 30.7.2015 · € 104.– · 12 Plätze · ♿

A538103 – Sendling
Luísa Costa Hölzl · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 13.8.2015 · € 104.– · 12 Plätze · ♿

A1 Intensivkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, ab Lektion 5
Voraussetzung: ein Intensiv- oder Semersterkurs
Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.
Lehrbuch: Olá Portugal !, Klett Verlag, ISBN 3-12-528940-6

A538106 – Sendling
Glória Soares de Oliveira Frank · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 13.8.2015 · € 112.– · 10 Plätze · ♿

Russisch

Schnupperkurs Russisch
Sie möchten beim nächsten Besuch in Russland ein wenig sprechen können, interessieren sich für die russische Sprache und Kultur oder planen eine Reise nach Russland? Sie lernen grundlegende Verständigungsmöglichkeiten, z. B. typische Begrüßungsformen, wie man beim Einkaufen oder im Hotel seine Wünsche äußern kann. Sie erhalten einen Einblick in die kyrillische Schrift. Lehrmaterialien im Kurs erhältlich.

A555030 – Sendling
Marina Machtchenko · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 13.00 bis 16.00 Uhr · 26.9.2015 · € 21.– · 8 Plätze · ♿

Einführung in die kyrillische Schrift
Sie wollen bald einen Russisch-Anfängerkurs besuchen und sich schon mit der Schrift beschäftigen, um Ihre Lernvoraussetzungen zu verbessern? Der Kurs führt Sie ein in die Welt der russischen Buchstaben und deren Aussprache. Sie werden alltägliche Ausdrücke lernen, z. B. wie man sich begrüßt. So wird es nicht schwerfallen, Ihr Russischlernen in einem Kurs mit Lehrbuch zu starten. Auf Wunsch Fortsetzungskurs möglich.

A555025 – Gasteig
Elzbieta Cinquantini · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr bis mi 18.30 bis 20.45 Uhr · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 18.9. bis 23.9.2015 · € 85.– · 8 Plätze · ♿

Anfängerkurs mit Schrift ab Lektion 1
Nach Abschluss dieses Kurses ist eine Fortsetzung ab Oktober 2015 etwa ab Lektion 4 möglich. Bitte mitbringen:
Otlitschno! A1, Hueber Verlag,
Lehrbuch ISBN 978-3-19-004477-1 und
Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-024477-8

A555900 – Innenstadt
Svetlana Müller · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x mo/di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8. bis 20.8.2015 · € 173.– · 12 Plätze · ♿

Russisch Gesprächstraining A1
Sie wollen zwischen den Semestern mit der russischen Sprache in Kontakt bleiben, nachdem Sie etwa 100 Unterrichtsstunden absolviert habe (Kenntnisse etwa nach Abschluss Otlitschno! A1, Hueber Verlag). Im Kurs werden Sie auf spielerische Weise anhand ausgewählter Themen mit möglichst viel Praxisbezug z. B. das Nacherzählen üben und so Ihr gesprochenes Russisch nach und nach erweitern und festigen. Auch Wiederholung und Vertiefung der Grammatik.

A555910 – Innenstadt
Andzhela Klos-Golovanova · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 4 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.8. bis 7.9.2015 · € 62.– · 8 Plätze · ♿

Russisch Gesprächstraining A2
Dieser Kurs dient dazu, in praxisnahen Übungen Ihr gesprochenes Russisch zu vertiefen und zu festigen. Auf Wunsch auch Grammatikwiederholungen. Voraussetzung: Abschluss Otlischno A2, Praktisches Lehrbuch Russisch, oder vergleichbare Kenntnisse.

A555920 – Neuhausen
Andzhela Klos-Golovanova · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.7. bis 19.8.2015 · € 62.– · 8 Plätze · ♿

Russisch Gesprächstraining Mittelstufe B1/B2
Sie wollen während der Sommerferien Ihre Russisch-Kenntnisse im Bereich B1/B2 aktiv halten und in lockerer Atmosphäre üben? Die Vertiefung der russischen Umgangssprache durch gezielte Gesprächsübungen und die Aktivierung Ihres passiven Wortschatzes ist Ihnen ein Anliegen. Auf Wunsch werden einzelne Grammatikthemen vertieft. Ihre sprachlichen Voraussetzungen bewegen sich bereits auf Niveau B1/B2.

A555930 – Neuhausen
Andzhela Klos-Golovanova · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 4 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.7. bis 18.8.2015 · € 94.– · 8 Plätze · ♿

Schwedisch

Anfängerkurs ab Lektion 1 (ohne Vorkenntnisse)
Auf Wunsch Fortsetzung im Herbst-/Winter 2015/2016.
Bitte mitbringen: Javisst! Hueber Verlag,
Kursbuch ISBN 978-3-19-005405-3 und
Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015405-0

A556790 – Gasteig
Jennifer Weißenberger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 4 x mo/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 31.8. bis 24.9.2015 · € 154.– · 12 Plätze · ♿

Spanisch

Neuhauser Sprachensommer
Bei intensivem Unterricht in kleinen Gruppen haben Sie viel Gelegenheit zum Üben aller Bereiche von Grammatik bis Sprechen. Ein kultureller Nachmittag in der Fremdsprache rundet den Kurs ab. So erleben Sie einen kleinen Sprachurlaub, ohne zu verreisen – mitten in München! Ob Anfänger oder weit fortgeschritten: für jedes Niveau wird nach Möglichkeit eine passende Kleingruppe zusammengestellt. Bitte setzen Sie sich nach Ihrer Anmeldung – auf jeden Fall vor Beginn der Sprachwoche – mit uns in Verbindung, damit wir Sie einstufen und in die Gruppen einteilen können.
E-Mail: christiane.haberl@mvhs.de,
Telefon (089) 48006-6153

A547410 – Neuhausen
Luisa Bellido Florido/Marina Hernández Zárate/Virginia Díaz de Mera/Gina Vera de Schönauer/Ana María Silva Rivas/Francisco Javier Aparicio Asensio · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo bis do 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 16.15 Uhr · fr 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 15.30 Uhr · 3.8. bis 7.8.2015 · € 295.– · ♿

A1 – für Anfänger und Anfängerinnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Intensivkurse für Teilnehmende, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.

A1 Intensiv für Anfänger ohne Vorkenntnisse, Lektion 1–4
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9.

A547420 – Innenstadt
Francisco Javier Aparicio Asensio · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.7. bis 5.8.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: A547440

A547422 – Innenstadt
Dr. Luz Emilia Minera Reyna · FOM Hochschule, Alte Hopfenpost · Hopfenstr. 6 · 2 x di/mi/do 9.30 bis 12.30 Uhr · 28.7. bis 6.8.2015 · € 104.– · 14 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: A547442

A547424 – Innenstadt
Alicia Bartolomé Ruiz-Colmenares · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.7. bis 6.8.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: A547444

A547426 – Innenstadt
Gina Vera de Schönauer · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x di/do/fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.7. bis 7.8.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: A547446

A547428 – Bogenhausen
Emilia Sánchez Seco · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.9. bis 23.9.2015 · € 104.– · 12 Plätze · ♿

A547430 – Sendling
Ana María Silva Rivas · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.7. bis 5.8.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: A547440

A1 Intensiv für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9.

Lektion 5–8
A547440 – Gasteig
Francisco Javier Aparicio Asensio · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.8. bis 26.8.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: A547448

A547442 – Gasteig
Dr. Luz Emilia Minera Reyna · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x di/mi/do 9.30 bis 12.30 Uhr · 11.8. bis 20.8.2015 · € 104.– · 12 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: A547448

A547444 – Innenstadt
Alicia Bartolomé Ruiz-Colmenares · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.8. bis 27.8.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: A547450

A547446 – Innenstadt
Gina Vera de Schönauer · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x di/do/fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.8. bis 28.8.2015 · € 104.– · 14 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: A547450

Lektion 9–12
A547448 – Gasteig
Gina Vera de Schönauer · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x di/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.9. bis 10.9.2015 · € 104.– · 12 Plätze · ♿

A547450 – Gasteig
Luisa Bellido Florido · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 2 x di/mi/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.9. bis 10.9.2015 · € 104.– · 12 Plätze · ♿

A1 Raus mit der Sprache!
Meistern Sie spielerisch Alltagssituationen auf Spanisch. Einkäufe, Restaurantbesuch, Small Talk oder Reklamationen – mit diesem Kurs sind Sie niemals sprachlos!
Voraussetzung: Kenntnisse der Grundstufe A1.

A547452 – Innenstadt
Olga Balboa Sánchez · FOM Hochschule, Alte Hopfenpost · Hopfenstr. 6 · mo bis fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 20.7. bis 24.7.2015 · € 65.– · 12 Plätze

A2 – Grundlegende Kenntnisse
Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Diese haben Sie, wenn Sie im Spanischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

Auffrischung Grammatik und Sprechen aktiv: Fit für A2
Intensive Grammatikwiederholung und Konversation, um den Übergang in A2 zu erleichtern.
Voraussetzung: Kenntnisse der Grundstufe A1.

A547460 – Innenstadt
Ana María Silva Rivas · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis mi 17.00 bis 21.00 Uhr · 13.7. bis 15.7.2015 · € 70.– · 12 Plätze · ♿

A547462 – Schwabing
Guadalupe García González · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.9. bis 24.9.2015 · € 70.– · 12 Plätze

A2 Intensivkurs für leicht Fortgeschrittene
Lektion 1–4
Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

A547464 – Sendling
Luisa Bellido Florido · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.7. bis 6.8.2015 · € 104.– · 12 Plätze · ♿

Fit für B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung
Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen der Niveaus A1 und A2 haben. Dies bedeutet, dass Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Darüber hinaus können Sie in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

Auffrischung – Grammatik und Sprechen aktiv
Übergang zu B1
Intensive Grammatikwiederholung und Konversation, um den Übergang in B1 zu erleichtern.
Voraussetzung: Kenntnisse der Grundstufe A2.

A547470 – Sendling
Ana María Silva Rivas · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis do 17.00 bis 21.00 Uhr · 21.9. bis 24.9.2015 · € 103.– · 10 Plätze · ♿

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Los cursos del nivel B2 son adecuados para las personas que han terminado el nivel B1 y pueden comprender los puntos esenciales de una conversación estándar en el ámbito de la familia, del trabajo y del tiempo libre. Pueden expresarse en la mayor parte de las situaciones durante un viaje. Pueden hablar sobre sus intereses de forma coherente. Pueden contar un acontecimiento, una experiencia o un sueño, expresar un deseo o un objetivo y explicar brevemente sus razones.

B2 Aprendamos a debatir

¿Le gusta debatir, pero no encuentra las palabras adecuadas? ¿Le faltan expresiones para argumentar en un grupo? ¡Aprenda técnicas para intervenir en un debate o en una discusión!
Artículos, reportajes de actualidad e incluso anuncios publicitarios constituirán nuestro material de trabajo. Con ellos, aprenderemos expresiones y estructuras comunicativas para opinar, expresar acuerdo y desacuerdo, valorar, plantear hipótesis, etc. Además ganaremos fluidez y ampliaremos el vocabulario.
Para participantes con buenos conocimientos de español (nivel B2).

A547480 – Gasteig
Raquel Cano · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo bis do 18.00 bis 21.00 Uhr · 14.9. bis 17.9.2015 · € 77.– · 10 Plätze · ♿

Senioren Volkshochschule

A1/A2 Spanisch-Treff Intensiv: ¡Hablar por hablar!

Hier treffen sich Spanisch Lernende, um in lockerer Atmosphäre Spanisch weiterzulernen und zu üben. Eine Chance, die Sprache zu hören und sich, je nach Wissen, Können und Wollen am Gespräch zu beteiligen.
Das Niveau: Gruppen am Ende von Con gusto A1.

A546450 – Innenstadt
Für Senioren · Cecilia Julia Cassini · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis do 9.30 bis 12.30 Uhr · 3.8. bis 6.8.2015 · € 58.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

A2 Sprechtraining kompakt
Poco a poco en español

Mit vielen praktischen Übungen, Liedern, einfachen Spielen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen wir unsere Kenntnisse des Spanischen aus. Das Sprechen steht im Vordergrund. Für leicht Fortgeschrittene (A2).

A546462 – Schwabing
Für Senioren · Anet Lourdes Galarza de Heidenreich · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di bis do 10.00 bis 12.30 Uhr · 22.9. bis 24.9.2015 · € 44.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B1 Sprechtraining intensiv

In abwechslungreichen Aktivitäten sprechen wir über Alltagssituationen und wiederholen Wortschatz. Das Sprechen steht im Vordergrund. Für Teilnehmende im Bereich von Caminos neu B1/Con gusto B1.

A546464 – Innenstadt
Für Senioren · Cecilia Julia Cassini · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis mi 10.00 bis 12.30 Uhr · 27.7. bis 29.7.2015 · € 44.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Tschechisch

Schnupperkurs Tschechisch mit Verkostung der Original Pilsner Biere
Sie interessieren sich für unser Nachbarland Tschechien und für die tschechische Sprache und Kultur?
Pilsen ist Kulturhauptstadt 2015 – daher bieten wir, als besonderes Schmankerl, eine Verkostung des tschechischen Nationalgetränks. Sie lernen typische Begrüßungsformen oder wie man beim Einkaufen, im Restaurant oder im Hotel seine Wünsche äußern kann. Dazu werden Sie die Original Pilsner Biere „Plzen" und „Gambrinus" probieren aber auch andere Biere wie Budvar, Starobrno oder Krušovice.
Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs enthalten.

A556800 – Sendling
Hana Hadas · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.9.2015 · € 19.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Türkisch

Anfängerkurs ab Lektion 1 (ohne Vorkenntnisse)
Bitte mitnehmen: Günaydin, Teil 1, 2. Aufl., Reichert Verlag, ISBN 3-89500-275-5

A557790 – Innenstadt
Barbara Dotzler-Okay · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 4 x di/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.7. bis 12.8.2015 · € 154.– · 14 Plätze · ♿

Foto: © MVHS/Peter Neusser

Sommer macht Karriere

Neu im Angebot der MVHS: Studienvorbereitungskurse

Sie spielen mit dem Gedanken, ein Studium zu beginnen? Sie würden sich gerne zielführend darauf vorbereiten? Sie möchten Ihr Schulwissen auffrischen oder es ist vielleicht schon länger her, dass Sie die Schulbank gedrückt haben? Sie wollen herausfinden, ob ein Hochschulstudium für Sie der richtige Weg ist? Die Studienvorbereitungskurse der MVHS sollen Ihnen den Einstieg in die Hochschule erleichtern.

Die Kurse werden in Kooperation mit der Hochschule für angewandte Wissenschaften München entwickelt und von Juli bis September 2015 angeboten.

Vorkurs Mathematik zur Studienvorbereitung
Für Studienanfänger aller technischen und wirtschaftswissenschaftlichen Fakultäten, die in ihrem Grundstudium Mathematik benötigen. In diesem Kurs können Sie Lücken im Schulwissen schließen oder Kenntnisse wieder auffrischen, um Ihnen so den Start in diesem wichtigen Grundlagenfach zu erleichtern. Gleichzeitig lernen Sie die an der Hochschule üblichen Formen der Wissensvermittlung (Vorlesung im großen Hörsaal und Übung in Kleingruppen) kennen.
Die Dozenten sind erfahrene Professoren der Hochschule München, die die Schwierigkeiten der Studienanfänger aus langjähriger Erfahrung kennen. Die Kleingruppenübungen werden von Studentinnen und Studenten höherer Semester abgehalten, die über entsprechende Lehrerfahrung verfügen und darüber hinaus noch wertvolle Tipps zum Studium allgemein geben können.
In der Vorlesung, die täglich von 9.00 bis 12.00 Uhr stattfindet, wird der Stoff behandelt, der in Kleingruppenübungen von 13.00 bis 16.00 Uhr eingeübt wird.
In der Gebühr ist das Lehrbuch „Vorkurs Mathematik" für € 28.– enthalten.

Unter www.mvhs.de/mathevorkurs finden Sie einen Überblick über die Inhalte, wichtige organisatorische Informationen zur Registrierung am ersten Kurstag sowie einen Test für Ihre Selbsteinschätzung.
Diesen Kurs können Sie unabhängig davon besuchen, an welcher Hochschule Sie studieren möchten.

B440800 – Maxvorstadt
Prof. Dr. Michael Sachs/Prof. Dr. Nils Mahnke · Hochschule München · Lothstr. 34 · 10 x 9.00 bis 16.00 Uhr · 14.9. bis 25.9.2015 · € 228.– · 450 Plätze

Hier ein Überblick über die weiteren Themen:
- Orientierungsangebote „Ist ein Studium das Richtige für mich?"
- Fachliche Kurse im Bereich Mathematik auf verschiedenen Niveaus
- Vorbereitung auf das wissenschaftliche Arbeiten an der Hochschule (Recherchekurse, Schreibwerkstätten, Effizient Lesen)
- Förderung der Studienkompetenz (wie z.B. Zeit- und Selbstmanagement, Lern- und Arbeitstechniken, Prüfungsvorbereitung, Präsentationstraining)

Kontakt und Beratung
Kristina Richter, kristina.richter@mvhs.de,
Telefon (089) 27 37 34-32
Weitere Informationen zum konkreten Kursangebot finden Sie unter: www.mvhs.de/mathevorkurs

LastMinit – Ausbildungsmesse

LastMinit – Ausbildungsmesse
Die Münchner Volkshochschule organisiert zum vierten Mal mit dem Referat für Arbeit und Wirtschaft (RAW) die Ausbildungsmesse „LastMinit" im Kulturzentrum 2411, in den Räumen der Volkshochschule und des Vereins Stadtteilkultur 2411. Firmen, die offene Ausbildungsplätze noch nicht besetzen konnten, werden anwesend sein und ihre freien Stellen vorstellen. So kann diese Messe für das im September 2015 beginnende Ausbildungsjahr eine letzte Möglichkeit für Jugendliche sein, noch einen Ausbildungsplatz zu finden. Firmen, die Ausstellungsinteresse haben, melden sich bitte bei Cengiz Onur unter Telefon (089) 233-2 45 36 oder cengiz.onur@muenchen.de.
In Kooperation mit der Handwerkskammer für München und Oberbayern (HWK), der Industrie- und Handelskammer (IHK) und der Bundesagentur für Arbeit.

A122100 – Informationsveranstaltung – Hasenbergl
Hiltrud Ettl/Cengiz Onur · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 12.9.2015 · Eintritt frei · keine Anmeldung erforderlich · ♿

Betriebswirtschaftliche Kompetenzen, Bewerbung & Existenzgründung

kurz&gut – Crashkurs Bewerbung
Ist Ihr Bewerbungswissen noch auf dem neuesten Stand? Können Sie sich positiv von Mitbewerbern unterscheiden? Sie erhalten kurze, aussagekräftige Tipps zum Thema Bewerbung: Anschreiben, Bewerbungsfoto, Lebenslauf, Bewerbungsmappen und Zeugnisse.
kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

A440133 – Gasteig
Karin Willmer · Stadtbibliothek Am Gasteig, Multimediastudio · Rosenheimer Str.5 · di 17.00 bis 19.00 Uhr · 4.8.2015 · € 11.– · 10 Plätze

kurz&gut – Crashkurs Vorstellungsgespräch
Eine Einladung zum Bewerbungsgespräch ist schon ein erster Erfolg – jetzt können Sie zeigen, was in Ihnen steckt und das gelingt am besten mit einer gezielten Vorbereitung auf das Gespräch. Sie erfahren, mit welchen Fragen Sie rechnen müssen und wie Sie auch in kniffligen Situationen souverän reagieren können. Inhalt: Ablauf eines Vorstellungsgesprächs, Dresscode und Auftreten, überzeugende Selbstpräsentation mit Kompetenzbilanz, häufig gestellte Fragen, ihre Bedeutung und Antwortimpulse, angemessene Formulierung von Zielen und Erwartungen.
kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

A440143 – Gasteig
Karin Willmer · Stadtbibliothek Am Gasteig, Multimediastudio · Rosenheimer Str.5 · di 17.00 bis 19.00 Uhr · 15.9.2015 · € 11.– · 10 Plätze

kurz&gut – Crashkurs Karrierecoaching
Hier erhalten Sie kompakte Informationen zum Thema „Der Job, der zu mir passt". Kann es gelingen, einen Arbeitsplatz zu finden, der mir gefällt? Wie kann ich meine Fähigkeiten definieren und was will ich? Was macht mir Freude und was treibt mich an? Besprochen werden auch mögliche Strategien zu einer zielgenauen Berufs- und Stellenfindung.
kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

A440150 – Gasteig
Gisela Schultze-Bachmann · Stadtbibliothek Am Gasteig, Multimediastudio · Rosenheimer Str.5 · mi 17.00 bis 19.00 Uhr · 5.8.2015 · € 13.– · 12 Plätze

Der Job, der zu mir passt – Karrierecoaching
Wer Freude an seinem Beruf hat, ist motiviert, kann andere von seinen Fähigkeiten überzeugen und hat die Energie, dauerhaft gute Arbeit zu leisten. Im Coaching können Sie klären, wie Sie Ihre Fähigkeiten, Erfahrungen und Interessen richtig einsetzen. Was kann ich und was will ich? In welchen Bereichen und Berufen kann ich meine Interessen und Fähigkeiten gewinnbringend einsetzen? Sie entwickeln Ihr persönliches Fähigkeiten- und Stärkenprofil zur zielgenaueren Berufsfindung und lernen, wie Sie sich als Experte profilieren und Ziele erreichen können.

A440152 – Bogenhausen
Gisela Schultze-Bachmann · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 4 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.8. bis 8.9.2015 · € 124.– · 6 Plätze · ♿

Passende Stellen da finden, wo sonst niemand sucht
Nur jede dritte Stelle wird in Deutschland tatsächlich ausgeschrieben. Bei der klassischen Suche in Zeitungen oder im Internet bleiben also mehr als 66 Prozent der Chancen auf eine passende Stelle praktisch ungenutzt. Das können Sie ändern.
Sie erhalten anhand praktischer Übungen einen Überblick, wie Sie sich in fünf Schritten diesen „verdeckten Arbeitsmarkt" erschließen und Stellen finden können, die wirklich zu Ihnen passen. Eine Jobsuche völlig ohne Bewerbungen, Lebensläufe und endlose Internet-Recherche.
Zielgruppe dieses Workshops sind Menschen, die nach passenden Jobs suchen wollen, statt sich passend zu machen und selbst mit System vorgehen, statt sich auf sogenannte „Experten" zu verlassen.

A440165 – Innenstadt
Manfred Fock · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · fr 17.00 bis 19.30 Uhr · 18.9.2015 · € 16.– · 30 Plätze · ♿

Elektronischer Schriftverkehr – die neue Post
Immer häufiger benutzen Firmen und Behörden elektronische Medien zur Abwicklung ihres Kundenverkehrs. Nach Onlinebestellungen und der Einführung der „De-Mail" sind jetzt auch die E-Rechnungen rechtsverbindlich geregelt und neu in den Markt eingeführt worden. Lernen Sie die neuen Gestaltungsvorschriften für die korrekte Form der elektronischen Post kennen, damit der elektronische Zug nicht ohne Sie abfährt.

A662315 – Samstagsseminar – Gasteig
Dr. Denise Menting · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.9.2015 · € 38.– · 12 Plätze · ♿

EDV-Finanzbuchführung 4 mit DATEV
Immer mehr kleine und mittlere Unternehmen setzen auf DATEV. Sie erlernen, wie Sie Prozesse der Auftragsabwicklung, Rechnungslegung, Buchhaltung im Zahlungsverkehr und Mahnwesen sowie eine effiziente Dokumentenablage mit der Programmversion „DATEV Mittelstand classic pro" erfolgreich bearbeiten. Aufbauend auf den Lehrgang Finanzbuchführung (3) DATEV vermittelt der Kurs praxisnah Kompetenzen zur selbstständigen Nutzung der Buchungssoftware. Sie lernen, wie Sie Artikel und Produkte verwalten, Angebote, Auftragsbestätigungen, Rechnungen und Lieferscheine erzeugen und verwalten, Dokumente in der digitalen Ablage speichern und verwalten, Zahlungen, Banküberweisungen und Kontoauszüge managen, elektronische Bankkontoumsätze buchen sowie Mahnungen erstellen und verwalten.
Der Lehrgang richtet sich an Teilnehmer des Lehrgangs Finanzbuchführung (3) DATEV, Mitarbeiter aus Unternehmen, die ihre Buchführung mit den Neuerungen der fortschreitenden Digitalisierung erstellen möchten, sowie Arbeitnehmer und Selbstständige, die ihre Kenntnisse im Bereich Finanzbuchführung erweitern möchten.
Sie erhalten im Kurs ein Lehrbuch, der Preis ist in der Kursgebühr enthalten. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

A440218 – Wochenendseminar – Innenstadt
Markus Maier · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5./6.9.2015 · € 126.– · 9 Plätze · ♿

Lohn- und Gehaltsabrechnung – Praxisfälle mit DATEV
In diesem Praxisworkshop üben Sie am Arbeitsalltag der Lohn- und Gehaltsabrechnung: für einen neuen Mandanten soll die Lohn- und Gehaltsabrechnung durchgeführt werden. Sie erfassen alle notwendige Daten mit der DATEV-Software Lohn und Gehalt und widmen sich praxisrelevanten Schwerpunktthemen, wie z. B. die Heirat eines Arbeitsnehmers, oder was bei Überstunden und bei der PKW-Gestellung zu beachten ist. Theoretische Kenntnisse der Lohnbuchhaltung (vergleichbar zu den Xpert Business Lehrgängen Lohn und Gehalt 1 (A440230) und 2 (A440232)) sind für die Teilnahme an diesem Workshop erforderlich.
Dieser Workhop ist auch als Vorbereitung für die Xpert Prüfung Lohn und Gehalt 3 (A440240) geeignet.

A440235 – Samstagsworkshop – Innenstadt
Christine Mader · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7.2015 · € 72.– · 10 Plätze · ♿

Kaufmännischer Kompaktkurs
Der Kurs wendet sich an Personen, die keinen kaufmännischen Abschluss haben oder deren Ausbildung schon lange zurück liegt. Er ist auch für Berufsrückkehrer geeignet. Kaufmännische Kenntnisse werden in allen Branchen und Berufen verlangt. Anhand vieler Beispiele erhalten Sie einen Überblick über folgende Inhalte: Rechnungswesen, Wirtschafts- und Vertragsrecht, Unternehmensorganisation, Marketing, Personalwesen, Steuern im betrieblichen Alltag, moderner Schriftverkehr und Büroorganisation.
In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten. Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

A440301 – Kompaktkurs – Innenstadt
Karolina Engenhorst/Florian Boppel/Veronique Bry/Torsten Klose/Barbara Müller · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 4 x mo/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.7. bis 13.8.2015 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 8./9.8.2015 · € 202.– · 14 Plätze · ♿

Europäischer Wirtschaftsführerschein (EBC*L) – Stufe A
Immer mehr Unternehmen erwarten von ihren Mitarbeitern betriebswirtschaftliches Know-how und unternehmerische Kenntnisse. Um diese Zertifizierung zu erreichen, müssen Sie eine entsprechende Prüfung ablegen. Das Zertifikat bescheinigt Ihnen betriebswirtschaftliches Kernwissen zu Bilanzierung, betriebswirtschaftlichen Kennzahlen, Kostenrechnung und Gesellschaftsrecht.
Zielgruppen: Personen, die über keine formale betriebswirtschaftliche Ausbildung verfügen, aber als Fachkräfte in Wirtschaft und Verwaltung über ein betriebswirtschaftliches Kernwissen verfügen müssen. Personen, deren betriebswirtschaftliche Ausbildung schon länger zurückliegt und aktualisiert werden soll, Nachwuchsführungskräfte, Existenzgründer und Personen, die sich aus privatem Interesse weiterbilden wollen.
Themenbereiche: Bilanzierung (Aufbau einer Bilanz, Aktiva, Passiva, Ermittlung des Jahresergebnisses, Aktivierungspflicht, Umsatz, Rückstellungen, GuV-Rechnung), Jahresabschluss lesen und verstehen, Kennzahlen (Rentabilität, Liquidität, Produktivität, Cash Flow), Kostenrechnung (Aufgaben und Begriffe, Marktformen, Kalkulation, Preisgrenzen, Deckungsbeitrag, Kostenstellenrechnung), Gesellschaftsrecht (die Merkmale, Vor- und Nachteile der wichtigsten Rechtsformen erläutern können, Vertretungsbefugnisse). Sie erhalten ein ausführliches Skript, das im Kurspreis enthalten ist.
Die Prüfung findet in der Dekra Akademie statt und kostet zusätzlich € 159.– . Die Prüfungstermine werden im Kurs bekannt gegeben. Wenn Sie nicht an der Prüfung teilnehmen, erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

A440312 – Kompaktkurs – Innenstadt
Diana Gistel · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 4 x 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.8. bis 7.8.2015 · € 296.– · 14 Plätze · ♿

Buchführung Grundlagen
Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Bedeutung der Buchführung und gesetzliche Bestimmungen, Inventar und Bilanz, Buchen einfacher Geschäftsfälle auf Bestands- und Erfolgskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Umsatzsteuer beim Ein- und Verkauf.
Als Lehrbuch wird die aktuelle Ausgabe von Kaufmännische Buchführung (Schmolke/Deitermann) verwendet. Sie erhalten das Buch im Kurs, der Preis ist in der Kursgebühr enthalten.
Auf Wunsch können Sie an einem Test teilnehmen.

A440342 – Innenstadt
Daniel Gromotka, Diplom-Kaufmann · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.9. bis 24.9.2015 · € 107.– · 14 Plätze · ♿

Buchführung Grundlagen – Schnellkurs
Dieser Kurs ist für Personen, die sich Buchhaltungskenntnisse in kompakter Form aneignen wollen, für Auszubildende in kaufmännischen Berufen oder zur Vorbereitung auf ein Wirtschaftsstudium geeignet.
Kursinhalt: Bedeutung der Buchführung und gesetzliche Bestimmungen, Inventar und Bilanz, Buchen einfacher Geschäftsfälle auf Bestands- und Erfolgskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto, Umsatzsteuer beim Ein- und Verkauf.
Als Lehrbuch wird die aktuelle Ausgabe von Kaufmännische Buchführung (Schmolke/Deitermann) verwendet. Sie erhalten das Buch im Kurs, der Preis ist in der Kursgebühr enthalten.

A440346 – Kompaktkurs – Hasenbergl
Diana Gistel · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · mo bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.8. bis 14.8.2015 · € 107.– · 14 Plätze · ♿

Buchführung für Selbstständige und Existenzgründer
Egal ob Freiberufler oder Gewerbetreibender, spätestens nach Ablauf eines Kalenderjahres benötigen Sie für ihre Steuererklärung eine Ergebnisrechnung.
Kursziel ist die Fähigkeit zur selbstständigen Erstellung eines einfachen Jahresabschlusses (Einnahmen-Überschuss-Rechnung, EÜR). Der Schwerpunkt der Kurse liegt in der Vermittlung aller Kenntnisse, die für Sie als Selbstständiger oder Existenzgründer bei der Durchführung einer Buchhaltung oder der Aufbereitung für den Steuerberater notwendig sind. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung der Einnahmen- Überschuss-Rechnung geführt, das gesetzlich für die Einnahmen-Überschussrechnung nach § 4 Abs. 3 Einkommensteuergesetz vorgeschrieben ist („Anlage EÜR"). Neben den praktischen Fähigkeiten werden die steuerlichen Vorschriften und notwendige kaufmännische Kenntnisse anhand von Praxisbeispielen vermittelt. Der Kurs unterstützt Sie dabei, Ihre Steuererklärung selbst zu erstellen oder Ihre Unterlagen für den Steuerberater aufzubereiten.

A440374 – Wochenendseminar – Sendling
Etta Vogel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · s a/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19./20.9.2015 · € 85.– · 14 Plätze · ♿

A440376 – Neuhausen
Etta Vogel · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 85.– · 14 Plätze · ♿

Vertiefung Bilanzierung – Jahresabschlusserstellung
In diesem Kurs werden die Inhalte des Lehrgangs Xpert Finanzbuchhaltung 2 (A440207 und A440209) praktisch umgesetzt. Anhand von Übungsfirmen werden sowohl die laufenden Buchführungs- als auch die Jahresabschlussarbeiten veranschaulicht. Dabei werden auch Inhalte des Xpert Fibu I und II wiederholt. Man beginnt praxisnah mit laufenden Arbeiten über das Jahr und kommt letztlich zur Erstellung des Jahresabschlusses einfacher Unternehmen. Die Fallbeispiele steigern sich bis zu Großunternehmen, die im Alltag ebenso handelsrechtliche Bilanzierung wie internationale Rechnungslegungsvorschriften beachten müssen. Die Jahresabschlussarbeiten werden anhand einschlägiger Buchhaltungsprogramme (Lexware und DATEV) aufgezeigt und anhand von Übungsfällen praktisch umgesetzt.

A440382 – Wochenendworkshop – Innenstadt
Markus Maier · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 19./20.9.2015 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.9.2015 · € 159.– · 12 Plätze · ♿

Erfolgreiches Selbstcoaching mit NLP
Wir setzen uns Ziele und möchten sie verwirklichen, doch wir scheitern immer wieder. Was sind Gründe dafür? Mache ich mir selbst das Leben schwer? Mehr über sich selbst und andere Menschen zu lernen und so individuelle Bedürfnisse berücksichtigen zu können, ist Ansatz des Trainings. NLP hält viele Techniken bereit, die spannende Aha-Erlebnisse bescheren. Sie lernen anhand der Werkzeuge des NLP eigene Stärken, Schwächen und Verhaltensmuster schneller zu erkennen, das persönliche Potenzial und individuelle Ressourcen stärker auszuschöpfen.

A440510 – Wochenendseminar – Hasenbergl
Susanne Blum · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 91.– · 12 Plätze · ♿

Projektmanagement – Grundlagen der Projektarbeit
Projekte haben ihre eigenen Spielregeln und Notwendigkeiten – in diesem Wochenendseminar erlangen Sie grundlegende Kompetenzen für die Anwendung der wichtigsten Methoden und Techniken eines professionellen Projektmanagements und trainieren die zielorientierte und effiziente Umsetzung eines Projektes.
Folgende Fragen werden dabei behandelt: Was ist Projektmanagement und was wird von Ihnen als Mitarbeiter, Teilprojekt- oder Projektleiter erwartet? Anhand theoretischer Abschnitte und praktischen Übungen erlernen Sie zentrale Grundlagen von der Initiierung, Planung, Realisierung, Monitoring und Controlling bis zum Abschluss und Nutzen eines Projektes. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick über die Ablauf- und Terminplanung sowie die Kapazitäten- und Kostenplanung eines Projektes. Das Seminar orientiert sich an internationalen Standards des Projektmanagements.
Dieses Seminar ist Teil des Projektmanagement-Kollegs, das Sie mit der Prüfung zum Zertifizierten Projektmanager (MVHS) abschließen (A440560), aber auch unabhängig davon besuchen können.

A440536 – Wochenendseminar – Schwabing
Angelos Kirianes · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa/so 9.30 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 149.– · 12 Plätze

Projektmanagement mit MS-Project
Ein Projekt von Anfang bis Ende erfolgreich zu planen und abzuwickeln, ist eine anspruchsvolle und vielschichtige Aufgabe. Ein professionelles Software-Tool wie MS-Project bietet dabei für die Planung und Steuerung von Projekten eine effektive und flexible Unterstützung.
In diesem Seminar lernen Sie grundlegend, wie Sie anhand MS-Project Vorgänge und Ressourcen verwalten, Projekte verfolgen und kontrollieren. Grundverfahren wie Ansichten, Tabellen, Filter, Masken, Berichte anwenden, Kosten verwalten und das Programm individuell anpassen. Sie erhalten im Kurs ein Lehrbuch, der Preis ist in der Kursgebühr enthalten.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse. Das Seminar orientiert sich an Standards des Projektmanagements.
Dieses Seminar ist Teil des Projektmanagement-Kollegs, das Sie mit der Prüfung zum Zertifizierten Projektmanager (MVHS) abschließen (A440560), aber auch unabhängig davon besuchen können.

A440557 – Wochenendseminar – Innenstadt
Volker Hartmann · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 9.30 bis 17.15 Uhr · Pausen nach Absprache · 12./13.9.2015 · € 164.– · 8 Plätze · ♿

Wege in die Selbstständigkeit
Existenzgründung kompakt
In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Grundlagen der Existenzgründung: Geschäftsidee, Businessplan, Gründung, Übernahme, Förderung, Finanzierung, Marketing, Buchhaltung sowie rechtliche und steuerliche Vorschriften. Nach einem Vortrag haben Sie die Möglichkeit, konkrete Fragen zu Ihrem Geschäftsmodell zu diskutieren. Die Veranstaltung richtet sich an Unternehmensgründer, die vor dem Schritt in die haupt- oder nebenberufliche Selbstständigkeit stehen oder diese bereits kürzlich vollzogen haben.

A440710 – Am Hart
Stephen Jaklitsch · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.7.2015 · € 29.– · 12 Plätze · ♿

A440712 – Innenstadt
Stephen Jaklitsch · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.9.2015 · € 29.– · 12 Plätze · ♿

Gründen ohne Gründungszuschuss
oder finanzielle Förderung
Sie wollen ein Unternehmen gründen und den Weg in die Selbständigkeit gehen? Dabei können Sie nicht mit finanzieller Unterstützung vom Staat rechnen, können oder wollen nicht Ihr privates Geld angreifen? Sie wollen auch Ihr Risiko auf dem Weg in die Selbständigkeit gering halten? Sie erhalten einen Überblick über mögliche finanzielle Unterstützung sowie wertvolle Tipps und Beispiele, wie Sie auf anderen Wegen Ihr eigenes Unternehmen umsetzen können. Dabei ist die Devise „step by step“: die Entwicklung langfristiger Strategien und kreativer Ansätze.

A440740 – Neuhausen
Diana Gistel · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.7.2015 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

Existenzgründungsseminar
Der Gründerinnenworkshop EFFEKT! unterstützt Frauen und speziell Berufsrückkehrerinnen bei der Aufnahme einer freiberuflichen oder selbstständigen Erwerbstätigkeit.
Das Seminar vermittelt das Basiswissen für eine erfolgreiche Existenzgründung von der Geschäftsidee über den Kundennutzen, zur Wettbewerbsanalyse bis hin zum Marketing – auch mit kleinem Budget. Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf dem Businessplan. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, Ihren eigenen Businessplan fachgerecht zu erstellen, der ihnen sämtliche Entscheidungen für die Selbstständigkeit erleichtert. Die Teilnehmerinnen erhalten im Kurs einen Leitfaden und Arbeitsblätter, die sie gleich in der „Praxis“ testen können.
In diesem Seminar überprüfen Sie Chancen und Risiken Ihres zukünftigen Vorhabens und erarbeiten neue Perspektiven für Ihre Existenzgründung.
Der Workshop EFFEKT! findet in Kooperation mit dem Verein GründerRegio M statt. Danach besteht die Möglichkeit, weitere Unterstützung bei der Vorbereitung Ihrer Existenzgründung durch das Projekt guide des GründerRegio M e. V. zu erhalten. Weitere Informationen finden Sie unter www.guide-muenchen.de, www.effekt-online.de

A440760 – Wochenendseminar – Trudering
Nur für Frauen · Melanie Schaudinn · Kulturzentrum Trudering; Kulturzentrum Trudering 2 · fr/sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 24./25.7.2015 · € 65.– · 14 Plätze

Der Businessplan als Basis für Ihren Erfolg
Ein schlüssiges, überzeugendes Geschäftskonzept ist wichtig für eine selbstständige Erwerbstätigkeit. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Geschäftskonzept aufbauen und welche Erwartungen die Leser an einen professionellen Businessplan haben.
Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf dem Textteil des Businessplans. Dieser beinhaltet eine detaillierte Beschreibung Ihrer Geschäftsidee, eine Darstellung des Kundennutzens, Ihren Marketingplan sowie ein Gründerprofil. Sie erhalten auch erste Informationen über den Zahlenteil Ihres Geschäftskonzeptes mit dem Kapitalbedarf und der Umsatz- und Rentabilitätsplanung. Die Referentin möchte Sie motivieren, Ihr Gründungsvorhaben aufs Papier zu bringen, um es so auf seine Umsetzbarkeit und seine Marktchancen zu überprüfen.

A440770 – Fürstenried-Ost
Dr. Bettina Wenzel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · fr 17.00 bis 20.30 Uhr · 24.7.2015 · € 22.– · 12 Plätze · ♿

Rhetorik, Kommunikation und Führungskompetenzen

Rhetorik – Intensivkurs
Sie entdecken Schritt für Schritt die Lust am Reden und bauen Ihre Überzeugungskraft aus. Sie erfahren, dass Lampenfieber förderlich für eine gekonnte Rede ist. Erkunden, wie wichtige Argumente ihren Weg zum Zuhörer finden. Erleben, wie Sie Ihre Anliegen mit einer Rede verständlich machen. Nicht der perfekte Redner ist gefragt, sondern der menschlich und inhaltlich fesselnde Vortragende. Das alles braucht Zeit, Lernzeit, für die in diesem Kurs ebenso Raum ist wie für individuelle Bedürfnisse und Schwerpunktsetzungen.
Sie erhalten nach Abschluss eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

A451010 – Innenstadt
Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 5 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.7. bis 25.8.2015 · € 202.– · 12 Plätze · ♿

Präsenz- und Stimmtraining
Wenn Sie einen Vortrag halten, ein Produkt präsentieren oder ein Kundengespräch führen, sind Körpersprache und Stimme wesentlich für Ihre Überzeugungskraft und Souveränität. Sie lernen, Ihre berufliche Selbstdarstellung zu verbessern und die ganze Bandbreite Ihrer kommunikativen Möglichkeiten zu nutzen. Kursinhalt: Übungen zur klaren Aussprache, Sprechausdrucksmittel einsetzen, präsente Stimme, Dynamik durch Rhythmus und Melodie, natürliche Atemtechnik, Körperspannung und Körperpräsenz, neue Ausdrucksmöglichkeiten, Erkennen und Lösen von Blockaden.

A451130 – Samstagskurs – Innenstadt
Babette Stahlberg · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.9. und 26.9.2015 · € 83.– · 12 Plätze · ♿

Starke Stimme im Job
Der Idealfall: Ihr Arbeitsumfeld ist stressfrei, Kolleginnen oder Mitarbeiter lauschen gebannt und Sie sind in Topform! In der Realität finden Sie diesen Fall selten vor und stoßen daher des öfteren an Ihre Grenzen. Unter der Leitung eines professionellen Schauspielers erfahren Sie, wie Sie mehr Ausdruck und Durchsetzungsvermögen in Ihre Stimme legen, wie Sie Überanstrengung vermeiden und mit einem positiven akustischen Eindruck punkten. Ein alltagstaugliches Stimmtraining mit schnell umsetzbaren Sprech-Tools rundet diesen praxisnahen Tag ab.

A451140 – Samstagsseminar – Am Hart
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7.2015 · € 46.– · 12 Plätze · ♿

Crashkurs Rhetorik
Im Wechsel von theoretischen Inputs und praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie ein Gespräch erfolgreich führen und wie Sie sich optimal vor einer Gruppe präsentieren können. Sprache, Körpersprache und natürliches Auftreten werden dabei trainiert.

A451204 – Hasenbergl
Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.8.2015 · € 19.– · 14 Plätze · ♿

Rhetorik für Frauen
Eine eindeutige und klare Sprache überzeugt! Lernen Sie sich und Ihre Anliegen verständlich und überzeugend darzustellen. Kursinhalt: Klar und strukturiert sprechen. Sich durchsetzen im Gespräch. Diplomatisch und wirkungsvoll argumentieren. Kommunikative Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Souverän mit Kritik und schwierigen Redesituationen umgehen. Körpersprache, Stimme, Sprechweise. Sie lernen Ihre bevorzugten Kommunikationsmuster kennen und erhalten konkrete Hinweise, wie Sie Ihren Standpunkt klar und deutlich präsentieren können.

A451250 – Wochenendseminar – Pasing
Nur für Frauen · Kathrin Winkler · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 19./20.9.2015 · € 79.– · 12 Plätze · ♿

Rhetorik im Fokus: Lebendiges Reden
Redner und Gesprächspartner können uns in Bann ziehen, man ist von ihnen fasziniert, hört gerne zu. Allzu oft ist es aber: eintönig, trocken, langweilig. Da lässt die Konzentration schnell nach, die Gedanken schweifen ab. Wie kann man die Zuhörer mit seinen Reden und bei Gesprächen fesseln? Eine Möglichkeit: Geschichten, Erlebnisse, Anekdoten, Beispiele, Bilder. Dadurch wird unser Reden anschaulicher, abwechslungsreicher, und lebendiger. Sie lernen, wie man sein Reden auf diese Weise anreichert, wie man Geschichten gekonnt einbaut und vorträgt.

A451272 – Samstagsseminar – Innenstadt
Walter Zauner · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.9.2015 · € 50.– · 12 Plätze · ♿

Ihre Rhetorik auffrischen – Übung macht den Meister
Sie haben schon einen Rhetorikkurs gemacht, wichtige Grundregeln kennengelernt und trainiert. Sie sind rhetorisch zwar einigermaßen fit, aber es haben sich einige Unsicherheiten, gar Nachlässigkeiten eingeschlichen? Vielleicht ist Ihnen das noch gar nicht richtig bewusst geworden. In diesem Praxiskurs frischen Sie Ihre rhetorischen Grundkenntnisse wieder auf: mit lebendigen, spannenden Übungen, die nicht nur effektiv sind, sondern auch Spaß machen. Wie meinte Münchens Alt-Oberbürgermeister Christian Ude: Reden soll auch ein Genussmittel sein.

A451276 – Workshop – Innenstadt
Walter Zauner · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.9./24.9.2015 · € 37.– · 12 Plätze · ♿

Schwarze Rhetorik – Tipps und Kniffe durchschauen
Schwarze Rhetorik nutzt die Macht der Sprache zur Manipulation. Durchschauen Sie diese oft skrupellosen Taktiken und Tricks, können Sie auch rhetorische Fallen und schwierige Gesprächssituationen meistern. Im Seminar lernen Sie psychologische Wirkmechanismen der Schwarzen Rhetorik kennen und erfahren, wie Sie Manipulationsversuche erkennen und abwehren können. Kursinhalt: Möglichkeiten und Techniken fairer und unfairer Kommunikation, Kränkung versus Wertschätzung, Techniken der Manipulation, typische Argumentationsfallen, Abwehrstrategien.

A451294 – Am Hart
Anja Klotz · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.9.2015 · € 59.– · 12 Plätze · ♿

Sprachliche Tabus
„Frau Bremer ist schwanger." Das Verkünden einer Schwangerschaft stellt heute kein Tabu mehr dar – das war bis vor kurzem nicht so. Aber auch heutzutage sind viele Bereiche sprachlich tabuisiert. Wie offen lässt sich über Tod, Religion oder Sexualität sprechen? Und mit welchen sprachlichen Tabus haben wir es im politischen oder beruflichen Alltag zu tun? Gesellschaften sind stets geprägt durch ihre Tabus. Viele dieser Tabus werden sprachlich mittels verschiedener Methoden getarnt, die wir im Verlauf des Seminars ebenso kennenlernen wollen wie Möglichkeiten, diese „sprachlichen Fettnäpfchen" zu umgehen und trotzdem ein Thema anzusprechen.

A664421 – Samstagsseminar – Gasteig
Maximilian Weiß · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.9.2015 · € 22.– · 10 Plätze · ♿

Sprachkompetenz und Wortgewandtheit
Sie haben das Gefühl, sich nicht immer „gewählt" ausdrücken zu können? Die deutsche Sprache birgt viele Feinheiten, die im täglichen Sprachgebrauch oft untergehen. Hier trainieren Sie Ihre Sprachkompetenz und Wortgewandtheit, um auch auf sprachlich unsicherem Parkett mit Eloquenz und stilsicherem Einsatz von idiomatischen Redewendungen, Bonmots und Fremdwörtern sowie mit korrektem Gebrauch der deutschen Grammatik ein wenig mehr glänzen zu können.

A664335 – Sonntagsseminar – Gasteig
Fredrik Ahnsjö M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.9.2015 · € 38.– · 12 Plätze · barrierefrei

Körpersprache im Beruf
Platzhirsch oder Mauerblümchen?
Woran erkennen Sie, wie Sie auf andere wirken? Wie kann man Standpunkte einnehmen und Kompetenz zeigen? Körperhaltungen und Dialoge werden in vielen verschiedenen Beispielen aus dem Arbeitsalltag aufgezeigt und spielerisch erprobt. Weitere Kursinhalte sind: Selbstbild und Selbstvertrauen, Signale selbstbewussten Auftretens, Konflikte und Körpersprache, sich öffnen und abgrenzen.

A451300 – Hasenbergl
Margot Heinze-Ehrlich · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · fr 10.00 bis 17.30 Uhr · 7.8.2015 · € 42.– · 12 Plätze · ♿

Begeistern Sie! – Wirksame Tipps und Übungen für Ihren eindrucksvollen Vortrag
Wie begeistern und gewinnen Sie Ihre Zuhörer für Vorschläge, Ideen und anderes? Wie muss der Beginn eines Vortrags aussehen, damit Ihnen Ihre Zuhörer von Anfang an mit Spannung folgen? Welche wichtigen Aufgaben erfüllen dabei eine passende Körpersprache, eine positive Ausstrahlung und – Humor? Wie können Sie jenseits von PowerPoint faszinieren? Denn das Wichtigste sind Sie und nur Sie. Sie erhalten viele Tipps, die Sie sofort in vielen geeigneten Übungen anwenden können. Nicht zuletzt lernen Sie auch mit dem Lampenfieber lockerer umzugehen: Vom Lampenfieber zur Vorfreude! Auch der Spaßfaktor wird bei diesem Kurs ganz bestimmt nicht zu kurz kommen. Für die Teilnahme an diesem Kurs sind Grundkenntnisse der Rhetorik erforderlich.

A451320 – Samstagsseminar – Pasing
Walter Zauner · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.9.2015 · € 47.– · 12 Plätze · ♿

Training: Präsenz und Ausstrahlung
Beruflicher Erfolg wird nicht nur über eine gute fachliche Qualifikation und die Position am Arbeitsplatz definiert. Neben Teamfähigkeit, Flexibilität und einer hohen Bereitschaft sich weiterzuentwickeln, kommt es immer auch darauf an, wie Sie Ihre Arbeit, Ihr Unternehmen und sich selbst präsentieren.

1. Ihr starker Auftritt: wie Sie Ihre Wirkung auf andere verbessern, bei Vorträgen, Reden und Teamsitzungen souveräner werden, mit Stress und Störungen besser umgehen und Ihr „Standing" auch in schwierigen Situationen bewahren.
2. Körpersprache: wie Sie Autorität nicht nur haben, sondern auch ausstrahlen, mit einer Ihnen gemäßen Körpersprache überzeugen, nonverbale Signale besser verstehen, um darauf auch verbal reagieren zu können.
3. Schlagfertigkeit – souverän reagieren: wie Sie Ihre Themen platzieren und Standpunkte behaupten, mit verletzenden Kommunikationsstilen sicher umgehen und für einen produktiven Gesprächsverlauf auch in kritischen Situationen sorgen.
4. Stimme und Sprache – Ihre akustische Visitenkarte: wie Sie durch einfaches und volles Atmen ökonomischer sprechen, durch mehr stimmlichen Klang und lebendigen Ausdruck punkten und klare Botschaften mit einfachen Worten verbinden.
   Der Seminarleiter ist Schauspieler und Kommunikations-Trainer.

A451354 – Wochenendseminar – Innenstadt
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · fr/sa 9.30 bis 17.30 Uhr · so 9.30 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 31.7./1./2.8.2015 · € 199.– · 10 Plätze · ♿

Souveräner im Beruf – durch Witz und Spontanität
Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher
Wer kennt nicht dieses unangenehme Gefühl: da hätte man aber besser auftreten können? Da war man unsicher, obwohl es darauf ankam, souverän zu sein? Wer leidet nicht immer wieder unter verklemmenter Ernsthaftigkeit im Umgang mit Kollegen oder Vorgesetzten? In diesem Seminar lernen Sie, wie es auch gehen kann: witziger und souveräner. Sie entwickeln verschiedenste Alltagssituationen, spielen diese nach und entdecken Komik in ihnen. So lernen Sie, auf die eigenen Probleme, aber auch auf die der anderen mit spontanem Witz zu reagieren.
Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

A451539 – Samstagsseminar – Innenstadt
Walter Zauner · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 1.8.2015 · € 38.– · 12 Plätze · ♿

Gesprächs- und Verhandlungsführung
Geschickte Gesprächs- und Verhandlungsführung setzt voraus, dass Sie Kommunikationsstrukturen schnell erkennen und das eigene Verhalten auch verschiedenen Verhandlungspartnern gegenüber flexibel gestalten können.
Kursinhalt: situationsgerechtes Auftreten, aktives Zuhören, den roten Faden behalten, verständliche und knappe Formulierungen, Umgang mit Kritik und Konfliktsituationen, verbales und nonverbales Verhalten. Wie wecke ich Interesse für meine Vorschläge und wie kann ich andere vom Wert meiner Arbeit überzeugen? In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

A451582 – Kompaktkurs – Sendling
Anja Klotz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis mi 14.00 bis 17.00 Uhr · 7.9. bis 9.9.2015 · € 74.– · 12 Plätze · ♿

Erfolgreich verhandeln
Im beruflichen Alltag ist es wichtig, überzeugend zu argumentieren und zielgerichtet zu verhandeln. Ein Mix aus praktischen Übungen und Impulsreferaten wird Ihnen helfen, sich selbstsicher in Diskussionen einzubringen und Ihre Interessen erfolgreich zu vertreten.
Kursinhalte: Klarheit über die eigenen Ziele und Interessen gewinnen, Verhandlungen zielorientiert vorbereiten, Win-Win-Situationen schaffen, die richtigen Fragen stellen, mit schwierigen oder unfairen Verhandlungspartnern umgehen, zu einem guten Abschluss gelangen.

A451584 – Wochenendseminar – Innenstadt
Christian Lang · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.7.2015 · € 74.– · 12 Plätze · ♿

Besprechungen und Workshops erfolgreich moderieren
In einer guten Besprechung werden alle Ideen miteinbezogen und zeitraubende Diskussionen vermieden. Sie lernen den Einsatz unterschiedlicher Methoden für eine effektive Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Zusammenkünften (wie Teambesprechungen, Workshops, Konferenzen oder Qualitätszirkel) kennen.
Kursinhalt: Philosophie und Ziele von Moderation; die Rolle des Moderators; Moderationsziele und -methoden (Visualisierung von Sachverhalten, Erarbeiten von Ergebnissen, Erreichen von Verbindlichkeit u. a.); Kommunikation und Gruppendynamik (Verhaltensweisen und Maßnahmen zur erfolgreichen Steuerung des Gruppenprozesses, Gesprächsführung); Umgang mit schwierigen Moderationssituationen (Konflikte, Vielredner, passive Teilnehmer u. a.). Schwerpunkte werden nach Interessen der Teilnehmenden gesetzt, es wird mit Beispielen aus der Praxis gearbeitet.
In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

A451602 – Wochenendseminar – Pasing
Peter Frühwirth · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7.2015 · € 98.– · 10 Plätze · ♿

Konstruktiver Umgang mit schwierigen Kollegen, Mitarbeitern oder Kunden
Wenn Sie beruflich viel mit anderen zu tun haben, ist es notwendig, dass Sie sich schnell und kompetent auf Ihre Gesprächspartner einstellen können und auch mit sogenannten schwierigen Menschen gut zurechtkommen. Sie lernen, Ihre persönlichen „Problem-Charaktere" besser zu verstehen und erfahren in Übungen, mit welchen Konfliktlösungs- und Kommunikationsstrategien Sie auch in diesen Situationen sicherer und souveräner reagieren können. Kursinhalt: Was sind für mich schwierige Menschen? Warum agieren sie problematisch? Taktiken und Manipulationsversuche durchschauen; Umgang mit Nörglern, Besserwissern und Vielrednern; Win-Win-Situationen für alle Beteiligten; Kommunikationsbarrieren erkennen und auflösen; konstruktiv Kritik üben.

A451614 – Wochenendseminar – Pasing
Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 1./2.8.2015 · € 83.– · 12 Plätze · ♿

Zufriedener im Job – Arbeitsbeziehungen verbessern
Ein gutes Arbeitsklima und positive Arbeitsbeziehungen beeinflussen neben anderen Faktoren, wie zufrieden wir in unserem Beruf sind. Sie lernen in diesem Kurzseminar, den Arbeitsplatz als System von Beziehungen zu betrachten und Handlungsmuster in der Kommunikation mit schwierigen Kollegen und Vorgesetzten zu erkennen. Daraus lassen sich eigene Handlungsschritte für Veränderungen ableiten. Eine Einführung in die systemische Analyse anhand von Beispielen.

A451616 – Innenstadt
Gisela Kaiser · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.9.2015 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

Die Magie der Schlagfertigkeit
Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein – lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Reagieren Sie schlagfertig, verwenden Sie Fragetechniken, um Situationen zu gestalten und Blockaden zu vermeiden: eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt.
Kursinhalt: Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima? Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören, schwierige Situationen kreativ meistern.

A451644 – Bogenhausen
Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · mi 18.00 bis 22.00 Uhr · 26.8.2015 · € 30.– · 12 Plätze · ♿

Souveränitätstraining für Führungskräfte
In einer Führungsposition kommt es darauf an, dass Sie selbstsicher und unabhängig wirken – ob bei Sitzungen, in internen Projektmeetings oder bei Außenkontakten. Der Auftritt nach außen, der erste Eindruck ist wichtiger denn je. Sie lernen Instrumente, Methoden und Techniken kennen, wie Sie im beruflichen Alltag und insbesondere in Konflikt- und Stresssituationen gelassener und souveräner auftreten können.
Kursinhalt: Bewusster und zielgerichteter Einsatz von sprachlichem und körpersprachlichem Ausdruck; die Kunst der effektiven Vorbereitung und der rote Faden im Gespräch; Reaktionen auf Angriffe und unfaire Taktiken; sensible und effektive Zielgruppenansprache.
Die Dozentin ist langjährige Trainerin für Führungskräfte in Wirtschaft und Verwaltung, Supervisorin und Gestalttherapeutin.

A451754 – Wochenendseminar – Innenstadt
Margot Heinze-Ehrlich · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 8./9.8.2015 · € 129.– · 12 Plätze · ♿

Finanzwissen im Alltag

Erfolgreich mit börsengehandelten Indexfonds Exchange Traded Funds (ETF)
Es ist eine der wenigen Erfolgsgeschichten der Finanzbranche in den letzten Jahren. Sowohl die Anzahl als auch das verwaltete Volumen von sogenannten „Exchange Traded Funds (ETF)" stiegen kontinuierlich an. Sind diese Produkte den klassischen Investmentfonds überlegen? Kann ich als Privatanleger von dieser Entwicklung profitieren? Dieser Kurs wird Ihnen die Grundlagen und Funktionsweise dieser Anlageklasse näherbringen, Vor- und Nachteile aufzeigen sowie Chancen und Risiken beleuchten. Zudem werden Ideen für grundsätzliche Anlagestrategien mit ETFs und deren Umsetzung besprochen.

A111082 – Innenstadt
Tilo Marotz · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · di 18.30 bis 20.30 Uhr · 21.7.2015 · € 14.– · 14 Plätze · ♿

Charttechnik und Technische Analyse
Das können Anleger wirklich aus Kursverläufen lesen!
Jedes Wertpapier hat eine Preis- bzw. Kurshistorie und kann in einem Chart dargestellt werden. Die Technische Analyse untersucht diese Zeitreihe und versucht, daraus Handlungsempfehlungen abzuleiten. Ist diese Anlagestrategie nur ein Werkzeug für Profis oder kann jeder davon profitieren? Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen der technischen Analyse, ihrer Instrumente sowie Stärken und Schwächen. Abschließend werden konkrete Beispiele aus dem Börsenalltag die Anwendungsmöglichkeiten veranschaulichen.

A111084 – Innenstadt
Tilo Marotz · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.7.2015 · € 19.– · 14 Plätze · ♿

Erfolgreich an der Börse mit fundamentaler Aktienanalyse
Wer an der Börse erfolgreich handeln will, sollte seine Anlageentscheidungen begründet treffen und mit den wesentlichen Methoden der fundamentalen Aktienanalyse vertraut sein. Sie lernen die gängigen Bewertungsmethoden und -modelle kennen. Dabei erfahren Sie, für welche Anwender und Unternehmen sich diese jeweils eignen. Ein Exkurs in die Psychologie der Börse dient als Ergänzung. Zwischen den beiden Kursterminen nehmen Sie an ausgewählten Unternehmensbeispielen selbst Bewertungen vor, die im zweiten Teil besprochen und gemeinsam optimiert werden.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse über die Anlage in Aktien und Investmentfonds sind von Vorteil.

A111081 – Sendling
Andre Hirtz-Adlwart · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x fr 19.00 bis 21.30 Uhr · 24.7. bis 7.8.2015 · € 49.– · 14 Plätze · ♿

Junge Volkshochschule

So klappt's mit dem Geld!
Grundlagen einer selbstbestimmten Finanzplanung
Eine Reise, neue Möbel oder die erste eigene Wohnung – eine solide Finanzplanung kann diese Träume Wirklichkeit werden lassen. Ohne Plan aber droht die Schuldenfalle. Wir zeigen einen Weg durch das Dickicht der Werbebotschaften: Welche Versicherung brauche ich wirklich? Wo fließt mein Geld hin, ohne dass ich es merke? Wie verhalte ich mich bei Bankterminen? Gibt es Berater, die tatsächlich meine Interessen vertreten? Nach dem Kurs könnt ihr diese Fragen für euch beantworten und verfügt über Werkzeuge für eine gelungene Finanz- und Lebensplanung.

A111043 – Samstagsseminar – Innenstadt
Für Jugendliche · Tilo Marotz · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 25.7.2015 · € 9.– (ermäßigte Kursgebühr) · 14 Plätze · ♿

Testament, Erbrecht und Schenkungen
Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Sie erhalten in diesem Seminar grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Im Rahmen des Seminars werden Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche „Fallen" im Erbrecht hingewiesen. Was ändert sich mit dem neuen Erbschafts- und Erbschaftssteuerrecht?
Alle Teilnehmenden erhalten ein ausführliches Skript mit dem Kursinhalt und ergänzenden Hinweisen.

A111160 – Sendling
Markus Rainer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 20.30 Uhr · 28.7.2015 · € 13.– · 14 Plätze · ♿

Beamtenversorgung
Beihilfe, Dienstunfähigkeit und die Diensthaftung
Ob Lehrer oder Polizist, zu Beginn der Laufbahn müssen Beamte für den geeigneten Versicherungsschutz sorgen. Wie funktioniert die Beihilfe? Was kann zur Dienstunfähigkeit führen? Wann und warum kann der Dienstherr mich zur Regresszahlung infolge Diensthaftung heranziehen? Beamte auf Widerruf, Anwärter, Referendare und Beamte auf Probe erhalten einen ersten Überblick über die Beamtenversorgung und mögliche Versorgungslücken sowie die Gestaltungsmöglichkeiten in der Krankenversicherung und die Absicherung im Dienstunfähigkeits- und Haftungsfall.

A111102 – Vortrag – Gasteig
Torsten Lehmacher · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.8.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 25 Plätze · ♿

Baufinanzierung für kluge Rechner
Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben. Deshalb hat ein solides und wohlüberlegtes Finanzierungskonzept oberste Priorität. Die vielfältigen Angebote am Kapitalmarkt sind ebenso wenig zu überschauen wie die Rechentricks der Anbieter. Wen wundert es, dass häufig ungeeignete und vor allem zu teure Finanzierungen abgeschlossen werden? Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es schon sind.
Inhalt: persönliche Finanzierungsplanung – Grundbegriffe der Baufinanzierung – Finanzierungsmodelle – Förderungsmöglichkeiten – steuerliche Vorteile.

A111215 – Sendling
Karl Müller-Lanzl · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 21.30 Uhr · 15.9.2015 · € 19.– · 14 Plätze · ♿

Schreibtechniken

Prüfung in Maschinenschreiben am PC
Für all diejenigen, die einen Nachweis benötigen, bieten wir die Prüfung auf der Grundlage der Prüfungsordnung an bayerischen Schulen an.
Prüfung: Zehn-Minuten-Sicherschreiben, Textgestaltung (DIN 5008), Textorganisation.
Weitere Informationen erhalten Sie unter
Telefon (089) 27 37 3412.

A475600 – Innenstadt
Margit Hofer · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · do 17.30 bis 20.30 Uhr · 30.7.2015 · € 45.– · Keine Ermäßigung · 10 Plätze · ♿

Maschinenschreiben am PC
Zehn-Finger-Tastschreiben in sechs Stunden
Nach nur sechs Stunden Unterricht blind mit zehn Fingern auf der Tastatur schreiben! Dass dieses neu entwickelte Konzept hält, was es verspricht, haben einige unserer erfahrenen Dozentinnen getestet und bestätigt.
Kursinhalt: Erlernen des Zehn-Finger-Tastsystems mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode. Erarbeitung der Ziffern und Zeichen.
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

A475428 – Innenstadt
N.N. · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x do 18.30 bis 20.30 Uhr · 16.7. bis 30.7.2015 · € 69.– · 8 Plätze · ♿

EDV

Xpert-Starter – Windows 8.1
Xpert Starter ist das erste Modul des Xpert Europäischen Computerpasses und für alle, die zum ersten Mal am PC arbeiten wollen. Der Umgang mit Daten, Mail und Programmen scheint für jeden selbstverständlich. Doch häufig zeigt sich in der Praxis, dass ein effektives Arbeiten mehr als nur oberflächliche Kenntnisse verlangt. Der Kurs vermittelt die grundlegenden Fähigkeiten für den Umgang mit dem PC und bereitet auf das handlungsorientierte Arbeiten mit den Officeprodukten vor.
Kursinhalt: Einblick in den Aufbau eines typischen PC-Systems; Bedienung und Konfiguration der Benutzeroberfläche von Windows; verwalten von Objekten (Datenträger, Ordner und Dateien) mit dem Windows-Explorer; Einblick in die Organisation, den Aufbau und die Dienste des Internets; Anwenden der beiden wichtigsten Internet-Dienste (www und E-Mail); Gefahren, die sich aus der Nutzung des Internets ergeben; Überblick über die Oberfläche von Windows- Anwendungsprogrammen.
Dieser Kurs schließt mit der Prüfung Xpert Starter zum Xpert European Computerpassport ab.

A476126 – Kompaktkurs – Innenstadt
Otto Stukenborg · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis do 9.00 bis 16.00 Uhr · fr 9.00 bis 12.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.7. bis 31.7.2015 · € 355.– · 8 Plätze · ♿

Dateimanagement mit Windows
Hat sich auch bei Ihnen im Datei-Ordner das Chaos eingeschlichen und Sie finden das ein oder andere Dokument nicht mehr? Nicht nur die eingebauten Festplatten nehmen immer größere Datenmengen an Textdateien und Bildern auf. Auch auf USB-Sticks, SD-Karten und externen Datenträgern können Ihre Dokumente und Fotos gespeichert werden. Deshalb ist Ordnung halten – auch auf dem PC – wichtig.
Kursinhalt: Arbeiten mit dem Windows-Explorer, Datenmüll entfernen, Ordnerstrukturen aufbauen und pflegen; Dateien suchen, löschen, verschieben und kopieren.
Voraussetzung: entsprechend dem „Computer-Grundkurs".

A476382 – Am Hart
Angela Ingianni · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 9.00 bis 12.00 Uhr · 20.7.2015 · € 39.– · 8 Plätze · ♿

Praxis der Datenverschlüsselung mit TrueCrypt und Bitlocker
Mobile Daten (auf USB-Sticks, Festplatten, Notebooks oder CDs/DVDs) sollten stets verschlüsselt sein. Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Grundkurs".
Kursinhalt: Beschaffung, Installation und Bedienung von TrueCrypt; Systemverschlüsselung; Verschlüsselung kompletter Festplatten und einzelner Partitionen sowie externer Datenträger (USB-Sticks, Speicherkarten); Risiken und Verschlüsselungsverfahren; Wahl eines geeigneten Passwortes; Sicherung verschlüsselter Daten.

A476462 – Sonntagsseminar – Innenstadt
Raimund Ittlinger · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · so 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.7.2015 · € 79.– · 8 Plätze · ♿

Festplattensicherung mit True Image
Eine Datensicherung, flexibel, einfach und schnell kann ganz leicht sein: Sie erfahren, wie man ein Abbild einer Festplatte erstellt oder den Platteninhalt dupliziert und bei Bedarf (Virusbefall, instabilen Anwendungen, Festplattendefekten oder Datenverlust) den gesicherten Zustand wiederherstellt.
Kursinhalt: Einsatzmöglichkeiten von True Image; Backup und Wiederherstellung von Partitionen und Festplatten; Klonen von Laufwerksinhalten; Sicherungsstrategien.

A476472 – Sonntagsseminar – Innenstadt
Hermann Gusmik · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · so 9.30 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 2.8.2015 · € 49.– · 8 Plätze · ♿

Android: Technologie Update
Die Technologien rund um das Betriebssystem Android entwickeln sich ständig weiter und es ist nicht leicht, immer auf dem Laufenden zu bleiben.
Kursinhalt: Überblick über die Neuerung des letzten Jahres und Erläuterung der wichtigsten Entwicklungen; Praktische Umsetzung ausgewählter Neuerungen mit der Entwicklungsumgebung Android-Studio.
Der Kurs ist optimal, um das eigene Android-Wissen aufzufrischen und auf den aktuellen Stand zu bringen.
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Grund- und Aufbaukurs: Programme entwickeln für Android-Geräte.

A476789 – Innenstadt
Eugen Richter · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.7. und 29.7.2015 · € 79.– · 11 Plätze · ♿

Einführungskurs: Office 2013
In dieser praktischen Einführung lernen Sie die aktuellen Office 2013-Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook kennen.
Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Grundkurs".
Kursinhalt: Texte in Word erfassen, korrigieren und Schriften formatieren, Absatzformatierungen; Änderungen im Seitenlayout; Drucken und Speichern von Dokumenten; Excel-Zellen adressieren, Inhalte formatieren; Rechenzeichen in Excel; einfache Berechnungen mit Zelladressen; Editieren und Anpassen von Tabellen; erste einfache Funktionen; Einsatz der PowerPoint-Designs; Texteingabe, -korrektur und Schriftformatierung; Einfügen von Grafikelementen; Umgang mit Folien; Präsentieren, Speichern und Drucken; Erstellen und Verwalten von E-Mails, Erfassung von Kontakten und Terminen (ohne Exchange-Zugriff).

A477046 – Sonntagskurs – Pasing
Christian Zilm · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 2 x so 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.7. und 26.7.2015 · € 129.– · 9 Plätze

Grundkurs: Word 2013
Sie haben erste Erfahrung in der Textverarbeitung (z. B. durch den Kursbesuch „Einführungskurs: Office 2013" oder „Einführungskurs: Word 2013") und wollen jetzt den grundlegenden Einsatz dieses Programms kennen lernen.
Kursinhalt: Arbeitsoberfläche und Multifunktionsleiste von Word; Texte erfassen und gestalten; Listen, Aufzählungen und Tabellen; Grafiken einfügen; Umgang mit Schnellbausteinen und Vorlagen; Verweise und Verzeichnisse; Arbeiten mit Serienbriefen; das Hilfesystem.

A477070 – Kompaktkurs – Hasenbergl
Petra Schröck · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · mo/di 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.8./4.8.2015 · € 129.– · 12 Plätze · ♿

Einführungskurs: Excel 2013
In dieser kurzen, praktischen Einführung für Excel-Neulinge erstellen Sie eine erste Kalkulationstabelle mit Summen- und Prozentberechnungen und Sie passen die Zellformate an.
Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Grundkurs".
Kursinhalt: Zelleninhalte, -darstellungen und -formatierungen; Rechenzeichen in Excel; einfache Berechnungen mit Zelladressen; Editieren und Anpassen von Tabellen; einfache Funktionen.

A477138 – Obergiesing
Dr. Francis Binayo · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.7.2015 · € 39.– · 8 Plätze

Grundkurs: Excel 2013
Sie haben erste Erfahrung mit Excel (z. B. durch den Kursbesuch „Einführungskurs: Office 2013" oder „Einführungskurs: Excel 2013") und wollen jetzt das grundlegende Arbeiten mit dem Programm kennen lernen.
Kursinhalt: Arbeitsoberfläche und Multifunktionsleiste von Excel; Umgang mit Arbeitsmappen; effektive Tabellenbearbeitung; Formeln und Funktionen; Formatieren von Arbeitsblättern; einfache Diagramme erstellen; Umgang mit großen Tabellen.

A477157 – Samstagskurs – Am Hart
Angelika Mutze · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7. und 25.7.2015 · € 129.– · 8 Plätze · ♿

A477159 – Kompaktkurs – Hasenbergl
Petra Schröck · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · do/fr 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6.8./7.8.2015 · € 129.– · 8 Plätze · ♿

A477164 – Wochenendseminar – Obergiesing
Dr. Francis Binayo · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 8./9.8.2015 · € 129.– · 8 Plätze

Aufbaukurs: Excel 2013
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Grundkurs: Excel 2013".
Kursinhalt: Arbeiten mit und Verwalten von mehreren Tabellenblättern; Erstellen, Bearbeiten und Einfügen von Zeichnungselementen; Wiederholung und Vertiefung der Funktionen; Arbeiten mit Verweisen und Bedingungen; die wichtigsten Operatoren, Funktionen und Zellformate; Tipps zum Bearbeiten großer Tabellen; Erstellen spezieller Diagramme.

A477170 – Kompaktkurs – Innenstadt
Martin Taubenberger · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi bis fr 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22.7. bis 24.7.2015 · € 189.– · 10 Plätze · ♿

Grundkurs:
Kreative Präsentationen mit PowerPoint 2013
Sie haben erste Erfahrung mit PowerPoint (z. B. durch den Kursbesuch „Einführungskurs: Office 2013" oder „Einführungskurs: PowerPoint 2013") und wollen jetzt in einem praxisorientierten Training lernen, kreative und lebendige Präsentationen zu erstellen.
Kursinhalt: Kurze Einführung; Basistools; PowerPoint-Masterfolien; präsentieren und „designen" von Tabellen und Diagrammen; Arbeiten im Präsentationsmodus; Animationen und Seitenübergänge; Einbinden von Multimediadateien (Videos); Exportieren als Video.
Step by step-Workshop mit vielen Tipps, Tricks und Links zu Ratgeberseiten und Foren.

A477260 – Wochenendseminar – Innenstadt
Nicole Billian · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 30.7.2015 · sa 9.30 bis 16.30 Uhr · 1.8.2015 · so 9.30 bis 16.30 Uhr · 2.8.2015 · Pausen nach Absprache · € 179.– · 10 Plätze · ♿

PDF-Dateien bearbeiten mit kostenlosen Programmen
PDF – das PortableDocumentFormat hat sich als ein Dateiformat zur Weitergabe von gestalteten Dokumenten mit gleichbleibendem Drucklayout etabliert, sei es für das Web oder den Vier-Farb-Druck.
Wer PDFs lesen, Inhalte extrahieren, Texte kommentieren möchte und wer vor der Aufgabe steht, PDFs selbst zu erstellen oder nachzubearbeiten, kann dies heute mit kostenlosen Programmen. Der Kurs stellt die entsprechenden Programme vor und zeigt die wichtigsten Bearbeitungsschritte, um eben diese Aufgaben zu bewältigen.
Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Grundkurs" und Grundkenntnisse in der Textverarbeitung.
Kursinhalt: Mit kostenlosen Programmen Text und Bilder aus einem PDF extrahieren; Kommentare in PDFs einfügen; selbst ein PDF erstellen; PDF-Dateien aufteilen oder mehrere zu einem PDF zusammenfügen; PDFs nachbearbeiten und korrigieren.
Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf kommerzielle Shareware-Programme, mit denen sich PDFs zurück in bearbeitbare Office-Dokumente konvertieren lassen.

A477370 – Innenstadt
Klaus Gölker · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.7. und 29.7.2015 · € 79.– · 10 Plätze · ♿

Aufbaukurs:
Bildcollagen und eigene Bildelemente mit GIMP
Egal, ob Sie Bilder mit Effekten „aufpeppen" oder aus Ihren Aufnahmen Bildcollagen herstellen möchten: Das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP macht´s möglich. Damit können Sie dann auch „zaubern" – und Panoramaaufnahmen zusammenfügen, effektvolle Grafiken und eigene Grußkarten erstellen oder auch Schwarzweißfotos einfärben. Voraussetzung sind Windows-Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit GIMP oder einem anderen Bildbearbeitungsprogramm.
Kursinhalt: Grundlegendes zum Arbeiten mit Ebenen und Masken; Bildretusche mit Masken und Füllwerkzeugen (Foto-Sandwich); einfache Bildobjekte selbst erzeugen: Masken, Mal- und Füllwerkzeuge; Bildelemente ausschneiden und collagieren; Text und Schatteneffekte; Schwarzweißfotos bearbeiten und nachträglich kolorieren.

A477406 – Samstagskurs – Pasing
Klaus Gölker · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 2 x sa 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.7. und 25.7.2015 · € 129.– · 9 Plätze

Intensivkurs: Adobe CS Design
In zeitlich aufeinander abgestimmten Modulen arbeiten Sie intensiv mit Photoshop und InDesign und erhalten auch eine Einführung in Illustrator entsprechend den Kursen „Grundkurs: Photoshop CS", „Aufbaukurs: Photoshop CS", „Grundkurs: InDesign", „Aufbaukurs: InDesign", und „Grundkurs: Illustrator". Voraussetzung sind erste Erfahrungen mit Adobe CS entsprechend dem Kurs „Einsteigerkurs: Adobe CS Design".
Kursinhalt: Photoshop: Arbeitsumgebung und Grundbegriffe der Bildbearbeitung; Funktionen von Photoshop; Farbvoreinstellungen; Tonwert- und Farbkorrektur; Im- und Exportformate; Bildbereiche auswählen und editieren; Arbeiten mit Farben und Ebenen; Ebenenskalierungen, Ebenenmasken und Kanäle; arbeiten mit Formen und Pfaden; Methoden und Werkzeuge der Freistellung; Optimieren der Bildqualität. InDesign: Aufbau von Dokumenten; Rahmen erstellen und editieren; Verwenden von Farben und Farbverläufen; Texteingabe und -formatierung; Satzspiegel und Musterseiten einrichten; Bilder und Grafiken importieren und bearbeiten; Anlegen von Bibliotheken; Beispieldokumenttypen; Drucken, Belichten und PDF-Export; Tipps zum optimalen Arbeiten. Illustrator: grundlegende Funktionen; Objekte, Flächen, Konturen und Pfade erstellen und editieren; Farbverläufe, Muster und Transparenzen; Text erzeugen und bearbeiten; Bilder importieren; Umgang mit Ebenen.

A477428 – Kompaktkurs – Innenstadt
Anja Koop · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 14 x 9.00 bis 16.00 Uhr · 28.7. bis 14.8.2015 · € 899.– · 10 Plätze · ♿

DTP-Grundlagen
Sie erfahren neben den Grundlagen des Desktop Publishings auch einiges, was man im Umgang mit Grafikern und Druckereien wissen sollte.
Kursinhalt: Was bedeutet DTP; Unterschiedliche Druckverfahren; Grundbegriffe wie Seite und Druckbogen, was braucht die Druckerei für Daten; Unterschied RGB und CMYK; Farbprofile, wofür braucht man das; Unterschied Pixel- und Vektor-Grafik; Unterschiedliche Dateiformate wie jpg, Tiff, eps, gif, etc.; Vor- und Nachteile der einzelnen Dateiformate und Verwendungsmöglichkeiten; Was ist wichtig für eine Druckkosten-Anfrage? Wie beurteile ich ein Angebot?

A477440 – Innenstadt
Anja Koop · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · di 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.7.2015 · € 79.– · 10 Plätze · ♿

Grundkurs: Photoshop CS
Photoshop ist eines der mächtigsten Bildbearbeitungsprogramme. In diesem Kurs werden die Grundlagen für den Einsatz des Programmes vermittelt.
Kursinhalt: Vorteile der Bildbearbeitung mit Photoshop; Arbeitsumgebung und grundlegende Programmfunktionen; Arbeiten mit Bildbereichen, Kanälen, Masken, Ebenen und Farben; Fotomontagen erstellen; Bilder retuschieren und verfremden; Einführung in das Arbeiten mit Objekten (Vektorobjekte, Textobjekte) und Pfaden.
Es wird unterrichtsbegleitendes Material zur Verfügung gestellt.
Voraussetzungen: gute Computer-Grundkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit einer Office-Anwendung.

A477472 – Kompaktkurs – Innenstadt
Anja Koop · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi bis fr 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 29.7. bis 31.7.2015 · € 199.– · 10 Plätze · ♿

Aufbaukurs: Photoshop CS
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „Grundkurs: Photoshop CS" (Windows oder Mac).
Kursinhalt: Farbvoreinstellungen; Tonwert- und Farbkorrektur; Import- und Exportformate; Bildbereiche auswählen und editieren; arbeiten mit Farben und Ebenen; Ebenenskalierungen, Ebenenmasken und Kanäle; arbeiten mit Formen und Pfaden; Methoden und Werkzeuge der Freistellung; Optimieren der Bildqualität.

A477486 – Innenstadt
Afra Klein · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.7. und 27.7.2015 · € 129.– · 10 Plätze · ♿

A477488 – Kompaktkurs – Innenstadt
Anja Koop · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo/di 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.8./4.8.2015 · € 129.– · 10 Plätze · ♿

Grundkurs: Adobe Illustrator
Voraussetzungen: gute Computer-Grundkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit einer Office-Anwendung.
Kursinhalt: Vorteile von Illustrator; Grundlegende Programmfunktionen; Objekte, Flächen, Konturen und Pfade erstellen und editieren; Arbeiten mit Ebenen und Schnittmasken, Farben, Farbverläufen und Transparenzen; Text erzeugen und bearbeiten; Bilder importieren.
Es wird unterrichtsbegleitendes Material zur Verfügung gestellt.

A477585 – Kompaktkurs – Innenstadt
Anja Koop · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi bis fr 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.8. bis 7.8.2015 · € 199.– · 10 Plätze · ♿

Grundkurs: InDesign CS
InDesign ist ein DTP-Programm der neuesten Generation. Es ermöglicht das Erstellen von Faltblättern, Broschüren, Büchern und das Entwerfen von Briefbögen, Visitenkarten usw. Von Vorteil ist die nahtlose Integration verschiedener Standardprogramme wie Photoshop, Illustrator oder Adobe®-Acrobat®.
Kursinhalt: Vorteile des Desktop-Publishing mit InDesign; Layout einrichten; Nutzen der Layout-Tools; Textrahmen erstellen und editieren; Verwendung von Formaten und Vorlagen; Arbeiten mit Tabellen; Erstellen von individuellen Pfaden; Einführung in das Arbeiten mit Objekten; Bilder und Grafiken importieren und nachbearbeiten; Erstellen einfacher Layouts.

Dieser Kurs findet auf iMacs statt
A477624 – Wochenendkurs – Hasenbergl
Afra Klein · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · 1 x sa/2 x so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.7. und 2.8.2015 · € 199.– · 12 Plätze · ♿

A477627 – Innenstadt
Anja Koop · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo bis mi 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.8. bis 12.8.2015 · € 199.– · 10 Plätze · ♿

Aufbaukurs: InDesign CS
Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Grundkurs: InDesign CS".
Kursinhalt: Fortgeschrittene Rahmentechniken; Arbeiten mit Objekten; Anlegen von Bibliotheken; Beispieldokumenttypen (Briefbögen; Einladungen, Visitenkarten, Plakate, Broschüren, Zeitungen); Drucken, Belichten und PDF-Export; Tipps zum optimalen Arbeiten.

A477638 – Innenstadt
Anja Koop · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · do/fr 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.8.2015 · € 129.– · 10 Plätze · ♿

Internet und Multimedia

Contao – das clevere Content-Management-System
Contao, früher Typolight, ist ein leistungsfähiges Open Source-CMS, das durch klare Strukturen, Funktionsvielfalt und hohen Bedienkomfort punktet. Private Nutzer wie auch größere Unternehmen können damit barrierefreie, benutzer- und suchmaschinenfreundliche Webseiten aufbauen.
Kursinhalt: Contao installieren, konfigurieren; das Backend, Werkzeuge; Grundgerüst der Website aufbauen; Seiten anlegen; Inhalte einfügen; Layout anpassen; Navigationsmenüs einbinden; Module installieren; Rechtesystem; Updates; responsive webdesign; Redaktions-Tipps.
Voraussetzung: sichere HTML- und CSS-Kenntnisse.

A488443 – Wochenendseminar – Innenstadt
Gabriele Jorias · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.7.2015 · € 149.– · 9 Plätze · ♿

Social Media-Marketing: Erfolgreiche Strategien für Ihre Facebook-Fanseite
Sie haben für Ihr Unternehmen eine Facebook-Seite eingerichtet, um neue Zielgruppen zu erreichen? Wie gewinnen Sie Fans und halten diese? Was macht eine Facebook-Seite erfolgreich? Zuerst sollten Sie eine Strategie entwickeln. Wir zeigen Ihnen, wie das geht! Kursinhalt: Social Media: Zahlen und Fakten; Userforschung; aktuelle Entwicklungen wie Timeline; Grundregeln für gute Inhalte, Kommunikation und Kundenbindung; Beispiele erfolgreicher Kampagnen; Fehlervermeidung; rechtliche Aspekte, Richtlinien für Unternehmen; Erfolgsanalyse; Praxistipps.
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Eine Facebook-Fanseite für Ihr Unternehmen anlegen".

A488152 – Sonntagsseminar – Innenstadt
Sandra Staub · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.7.2015 · € 69.– · 10 Plätze · ♿

E-Payment für Online-Händler: Elektronische Bezahlsysteme für Internet-Shops und Mobile Web
Von Lastschrift bis PayPal – zahlreiche E-Payment-Lösungen stehen für Online-Shops zur Verfügung. Welches Verfahren ist für mein Online-Projekt das richtige? Sollten möglichst viele Formen der Zahlungsabwicklung angeboten werden? Welches Risiko besteht bei welcher Zahlungsart und welche Kosten fallen jeweils an? Wir stellen geeignete Wege vor und erläutern die Vor- und Nachteile jeder E-Payment-Lösung. Auch technische Integrationsmöglichkeiten und rechtliche Anforderungen, von Datenschutz bis Zahlungssicherheit, werden ausführlich besprochen.

A488200 – Innenstadt
Torsten Doppler · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.7. und 27.7.2015 · € 79.– · 9 Plätze · ♿

Jimdo – einfach schöne Webseiten
Ob Sie als Unternehmer Ihr Angebot im Internet platzieren wollen, eine Vereinshomepage planen oder einfach Spaß daran haben, Ihr Hobby im Web zu zeigen – mit dem Baukastensystem Jimdo erstellen Sie im Handumdrehen Ihre Homepage. Sie lernen, wie Sie sich bei Jimdo anmelden, ein geeignetes Design wählen, Seiten anlegen, sie mit Bildern, Texten und Videos ausstatten und unter einer einzigartigen Web-Adresse veröffentlichen. Sie erfahren, wie man mit Jimdo einen Online-Shop einrichtet und was die kostenpflichtigen Versionen des Webdienstes bieten.
Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie über gute PC-Kenntnisse verfügen.
Zur Anmeldung bei Jimdo benötigen Sie eine online abrufbare E-Mail-Adresse und gültige Zugangsdaten.

A488479 – Obergiesing
Angelika Mutze · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.7. und 28.7.2015 · € 69.– · 8 Plätze

Futter für iPad, iPhone und iPod touch – so nutzen Sie die Apple Stores
Apples Mobilgeräte bieten zunächst nur einen begrenzten Funktionsumfang. Hier kommt der App Store ins Spiel, mit über einer Million Apps für fast jede Aufgabe. Der iTunes Store hat ein riesiges Angebot an Musik, Videos und Podcasts, in iBook Store und Zeitungskiosk können Sie sich mit Büchern und Magazinen eindecken. In dieser „Shoppingtour" durch die Apple Stores lernen Sie, wie Sie eine Apple-ID anlegen, Einkäufe bezahlen, Guthabenkarten einsetzen, Apps installieren, updaten und iTunes als Schaltzentrale für digitale Inhalte verwenden.
Eigene iOS-Geräte können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

A488614 – Sendling
Michael Krimmer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.7.2015 · € 39.– · 9 Plätze · ♿

Workshop Suchmaschinenoptimierung: So wird aus einer guten Website ein erfolgreicher Webauftritt!
Websites und Blogs sind nur erfolgreich, wenn sie ihr Zielpublikum erreichen. Mit den richtigen Methoden bei der Website- und Suchmaschinenoptimierung steigen auch für Vereine, kleine Firmen oder Hobby-Blogs die Chancen, bei Google die Konkurrenz zu den Marketing-Budgets großer Konzerne ohne hohen finanziellen Aufwand zu bestehen.
Kursinhalt: Onpage-Optimierung: Analyse und Optimierung von Site-Strukturen, HTML-Code; Texten; Keyword-Recherche; Linkgenerierung: kostenfreie Methoden; Tricks; Einsatz von Facebook, Twitter, Foren, Newsletter & Co.
Voraussetzung: Internetgrundkenntnisse, Basiswissen zu Suchmaschinenoptimierung entsprechend den Kursen „Top-Positionen für Ihre Website – Erfolg durch Suchmaschinenoptimierung".

A488215 – Innenstadt
Martin Taubenberger · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo/di 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.7./28.7.2015 · € 159.– · 10 Plätze · ♿

Online-Shops mit WordPress
Mit WordPress lassen sich auch Online-Shops hervorragend realisieren. wpShopGermany und wpShopified sind Erweiterungen, die alle notwendigen Funktionen mitbringen und den Rechtsvorschriften in Deutschland entsprechen. Schritt für Schritt richten Sie mit wpShopGermany einen Shop ein und integrieren ihn in Ihre Website.
Kursinhalt: wpShopGermany und wpShopified im Vergleich; Shop-PlugIn installieren und konfigurieren; Shop-Template anpassen; Attribute und Variationen; Produkttext und -bild; Bezahlverfahren; Versandarten; Kundenkommunikation; Cross Selling.
An den Kurs schließt sich eine dreiwöchige Online-Phase an: die Teilnehmenden können auf www.mvhs-online.de in Kontakt bleiben und Fragen bearbeiten. Die Kursleitung schaltet sich regelmäßig zu und gibt Hilfestellung.
Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die bereits mit WordPress arbeiten und darüber hinaus einen eigenen Online-Shop planen.

A488195 – Mediencampus – Pasing
Torsten Doppler · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mi/do 9.00 bis 13.30 Uhr · 29.7./30.7.2015 · € 119.– · 9 Plätze

Ein eigener Webauftritt – einfach und verständlich
Eine eigene Webpräsenz – für viele Privatleute und Selbstständige ein lang gehegter Wunsch. Mit der einfach zu erlernenden Sprache HTML und ergänzenden Techniken wie CSS werden Sie unter fachkundiger Anleitung eine komplette Webpräsenz planen und erstellen.
Kursinhalt: konzeptionelle Vorarbeiten; Aufbau einer HTML-Datei; Textformatierungen, webtaugliche Bildformate; Bilder und Grafiken in HTML-Dokumente einbinden; Anlegen von Hyperlinks; Einsatz von Tabellen und Listen; einfache Formulare; Formatierungen mit CSS; Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit; Domainregistrierung und Veröffentlichung von Webseiten.
Voraussetzung: PC- und Internetkenntnisse.

A488256 – Sendling
Gabriele Jorias · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis mi 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.8. bis 5.8.2015 · € 169.– · 9 Plätze · ♿

Bluegriffon und Google Web Designer
Professionelles Webdesign mit kostenlosen Tools
Mit dem freien Webeditor Bluegriffon lassen sich ohne umfangreiche HTML-Kenntnisse eindrucksvolle Webseiten erstellen. Webanimationen und interaktive Webinhalte entwickeln Sie mit dem kostenlosen Google Web Designer.
Kursinhalt: Webdesign-Grundbegriffe; Bluegriffon: Oberfläche und Werkzeuge, Entwicklungsworkflow einer Webseite, WYSIWYG-Eingabe von Text, Bildelementen und Verlinkungen, Erweiterung mit kostenpflichtigen Add-ons; Google Web Designer: Benutzeroberfläche, einfache Animationen erstellen und einbinden; Publikation der fertigen Webseite.
Voraussetzungen: gute PC-Kenntnisse; HMTL-Grundkenntnisse.

A488320 – Innenstadt
Dr. Thomas Wecker · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo/di 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3./4.8.2015 · € 149.– · 10 Plätze · ♿

GPS-Navigation für Outdoorsportler
Ob für Radfahrer, Wanderer oder Weltenbummler – der Kurs vermittelt Ihnen Expertenwissen, um mit einem Outdoor-GPS-Gerät sicher im Gelände navigieren zu können.
Kursinhalt: GPS – Geschichte, Aufbau, Funktionen; Koordinatensysteme – Grundlagen, Wissenswertes; GPS im Outdoor-Bereich: Einsatzgebiete, Besonderheiten, Fehlerquellen; die richtige Ausrüstung: Geräte, Karten und Zubehör; Tracks, Routen und Wegpunkte; Tourenplanung am PC mit GARMIN Basecamp; Datentransfer zum GPS-Gerät; Auswertung sportlicher Aktivitäten; digitales Tourentagebuch.
Dies wird am Nachmittag auf einer gemeinsamen Erkundungstour praktisch umgesetzt. GPS-Geräte werden zur Verfügung gestellt.

A488510 – Pasing
Jochen Maier · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · di 9.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 4.8.2015 · € 69.– · 9 Plätze

Klangwelten mit Logic Pro X – komponieren, arrangieren, produzieren
Mit Logic Pro X ist es für musikbegeisterte Einsteiger wie Audioprofis einfacher denn je, musikalischen Ideen in kreative Aufnahmen umzusetzen. Sie lernen die intuitiv zu bedienende Benutzeroberfläche von Logic kennen und erfahren Schritt für Schritt, wie Sie die Funktionen gekonnt einsetzen.
Kursinhalt: Basiswissen Musiktheorie und Studiotechnik; Bedienelemente von Logic; Audio und Midi aufnehmen und editieren; virtuelle Instrumente; Arbeiten mit Loops; Song arrangieren, Tonspuren abmischen; EQs, Kompressoren und Effekte einsetzen; Tipps und Tricks vom Profi.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in MAC OS; Instrumentalkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

A488645 – Innenstadt
Johann Schneider · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo/di 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10./11.8.2015 · € 119.– · 10 Plätze · ♿

Wordpress Ferienworkshop
Eine professionelle Website für Existenzgründer, Freiberufler und Unternehmer
Eine ansprechende Internet-Präsenz ist für Unternehmen heutzutage unverzichtbar. Sie erfahren, wie Sie mit Wordpress einen Webauftritt für Ihre Dienstleistungen und Produkte realisieren, die Suchmaschinen-Präsenz verbessern, geeignete Marketing-Kanäle nutzen und den Erfolg der Website analysieren.
Kursinhalt: Wordpress-Grundlagen: Installation und Konfiguration; Wordpress-Dashboard; Site-Struktur; Einfügen von Inhalten; Layout-Vorlagen; Shop-PlugIns; Einrichten einer Shop-Umgebung; Bezahlverfahren; Versandarten; Online-Marketing; Strategieentwicklung und Zielgruppenorientierung; SEO-Grundlagen; rechtliche Aspekte; Erfolgsanalyse.
Voraussetzungen: sichere PC-Kenntnisse; HTML- und CSS-Grundlagen.

A488460 – Hasenbergl
Torsten Doppler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 (2. Stock) · mo bis do 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.8. bis 13.8.2015 · € 249.– · 12 Plätze · ♿

Senioren Volkshochschule

Musik aus dem Internet für zuhause und unterwegs

MP3, iPod, Musicload, Podcast – oft gehörte Begriffe. Was steckt dahinter? Sie lernen das Thema Musik am PC und im Internet in vielen Facetten kennen: Sie erfahren Grundlegendes zum Dateiformat MP3, wandeln CD-Titel in das Audioformat um, überspielen die digitalisierten Stücke auf einen MP3-Player. Schritt für Schritt üben Sie, Musik und Audioaufnahmen im Internet zu finden, herunterzuladen, bei Webradio-Sendern mitzuschneiden, an PC und mobilen Geräten zu verwalten und abzuspielen. Die Programme und Werkzeuge werden ausführlich vorgestellt.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

A488932 – Innenstadt
Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 2 x di 9.30 bis 12.30 Uhr · 20.7. bis 3.8.2015 · € 142.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

iPhone im Griff – Wiederholungs- und Vertiefungskurs

Nach einer Wiederholung der wichtigsten Grundfunktionen werden gemeinsam ausgewählte Themen erklärt und praktisch eingeübt. Zum Beispiel, wie das iPhone uns eine Unterstützung in vielen Lebenssituationen sein kann. Dies reicht vom iPhone als praktische Alltagshilfe (Notizen, Erinnerungsfunktion) bis zum Einsatz als Navigationsgerät.
Voraussetzung entsprechen dem Kurs „Das iPhone – einfach und verständlich!“.
Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Handy samt Ladegerät zum Kurs mit.

A488990 – Innenstadt
Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 21.7. und 28.7.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

A488991 – Bogenhausen
Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · fr 9.30 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 31.7.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Handy im Griff – Grundeinstellungen und Funktionen

Sie planen, sich ein Handy anzuschaffen oder kämpfen mit der Funktionsvielfalt Ihres Geräts? In einfach nachvollziehbaren Schritten lernen Sie die wesentlichen Funktionen Ihres Handys kennen. Sie installieren SIM-Karte und Akku, nutzen Telefonbuch, Notruf-Funktion und Tastatursperre, navigieren sicher durch das Menü Ihres Handys und stellen das Gerät auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ein. Die erweiterten Möglichkeiten von Smartphones, die über die Telefonfunktion hinausgehen, werden im Kurs nicht behandelt.
Die Grundfunktionen werden an Nokia, Samsung- und Sony Ericsson-Handys demonstriert. Auf Fragen zu anderen Handy-Modellen wird bestmöglich eingegangen.
Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Handy samt Ladegerät und Bedienungsanleitung zum Kurs mit.

A488998 – Schwabing
Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · do 9.30 bis 12.30 Uhr · 30.7.2015 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Digitale Bilder präsentieren und verwalten

Wer digital fotografiert, fotografiert viel und verliert dabei leicht den Überblick über die gespeicherten Bilddateien. Programme wie Photoshop Elements helfen dabei, Ihre Fotos auf dem PC zu ordnen, jederzeit das gewünschte Bild wiederzufinden und in unterschiedlicher Weise zu präsentieren.
Kursinhalt: Programmoberfläche und Werkzeuge; einfache Bearbeitungsfunktionen; Bilder auf den PC übertragen; Bildverwaltung und Ordnungsstruktur; Präsentation und Ausgabe als Diashow, Geschenk-CD; Collage Fotogrußkarte etc.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

A488957 – Innenstadt
Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 3.8. bis 12.8.2015 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Sommer am See – Haus Buchenried

Sommer am See – Haus Buchenried

Das Bildungs- und Seminarzentrum der Münchner Volkshochschule direkt am Starnberger See in Leoni. Buchen Sie ein Wochenend- oder Wochenseminar einschließlich Unterkunft und Verpflegung!

Adresse:
Haus Buchenried
Assenbucher Str. 45
82335 Berg-Leoni

Haus Buchenried erwartet Sie

Nach der Modernisierung ist am Ostufer des Starnberger Sees ein modernes Seminarzentrum entstanden. Das Ensemble zeigt sich in einer Architektur, die bewusst auf Überflüssiges verzichtet. Mit den Grundmaterialien Holz, Beton, Stein und Glas werden Schlichtheit und Ruhe vermittelt, der Blick kann sich frei der Natur, dem See und der Weite zuwenden. Bäume, Sträucher und Wege umgeben die drei modernen Gebäudeteile und das historische Haupthaus. Sie betten die Architektur harmonisch in die Hanglage direkt am Seeufer ein.
Haus Buchenried ist der ideale Ort für Themen, die nach intensiver Auseinandersetzung, nach Raum für Diskussion und Austausch, nach Zeit und Muße verlangen. In der zweistöckigen Eingangshalle mit Kaminofen werden die Gäste empfangen. Es gibt acht helle, großzügige Seminarräume – von der historischen Bibliothek bis zu den modernen Varianten. Untergebracht werden Sie in Gästehaus 1 und 2 rechts und links neben der Auffahrt sowie in Gästehaus 3, das sich an die Eingangshalle anschließt.

Barrierefrei und komfortabel

Alle Stockwerke und Seminarräume sind über einen Aufzug barrierefrei erreichbar, auch der Badestrand ist für Rollstuhlfahrer zugänglich. 13 Gästezimmer sind für Rollstuhlfahrer nutzbar. Bis auf wenige Veranstaltungen sind auch die Seminarinhalte barrierefrei angelegt, was Sie am ♿-Symbol bei den Kursdaten erkennen. Bitte informieren Sie uns bei der Anmeldung, ob Sie einen barrierefreien Zugang benötigen.

Die hauseigene Küche

Unsere Gäste werden von der hauseigenen Küche versorgt. Mittags erwartet Sie ein reichhaltiges Salatbüfett mit knackigen Blattsalaten, Rohkost und verschiedenen Dressings. Der Hauptgang wird serviert und es kann zwischen vegetarisch und Fleisch/Fisch gewählt werden. Unsere leichte Küche achtet dabei besonders auf Frische. Auch das abwechslungsreiche Abendbüfett bietet ein warmes Gericht.

Unsere Gästezimmer

Unser Seminarzentrum hat 55 funktional ausgestattete Zimmer mit Dusche und WC. Die Zimmer sind zur Seeseite ausgerichtet. Handtücher liegen bereit, einen Föhn bringen Sie bitte mit. Telefon, Radio oder Fernsehgerät sind nicht vorhanden, da die persönliche Weiterbildung und der Austausch unter den Teilnehmenden im Mittelpunkt stehen. Alle Zimmer verfügen über eine LAN-Steckdose für Ihren Laptop, ein Verbindungskabel erhalten Sie an der Rezeption. Darüber hinaus gibt es im Haus einen kostenlosen WLAN-Zugang. Einige unserer Zimmer sind mit einem Schlafsessel ausgestattet, sodass eine zweite Person übernachten kann. Der Pensionspreis reduziert sich bei einer Doppelzimmerbelegung von derzeit € 65.– auf € 55.– pro Person und Tag. Der Seminarpreis bleibt davon unberührt. Bitte sprechen Sie Ihre Doppelzimmerbuchung vorher mit uns unter Telefon (0 81 51) 96 20-0 ab. Die Zimmer sind etwa eine Stunde vor Seminarbeginn bezugsfertig.

Seminarräume

Unser Haus verfügt über acht Seminarräume zwischen 36 und 116 m². Neben den zwei Bibliotheken im historischen Teil und dem Seminarraum unter der Terrasse erwarten Sie der neue, große Saal im ersten Stock und ein weiterer großzügiger Seminarraum neben der Eingangshalle sowie drei weitere Räume im zweiten Stock. Moderne Unterrichtsmedien stehen zur Verfügung. Alle unsere Seminarräume bieten Seeblick.

Die Hackländer-Bibliothek

In diesem Bibliothekszimmer sind Werke des im 19. Jahrhundert sehr bekannten Schriftstellers Friedrich Wilhelm Hackländer ausgestellt. Er hatte von 1866 bis 1877 die jetzt denkmalgeschützte „Hackländer-Villa" bewohnt, die zum Ensemble von Haus Buchenried gehört, einige seiner Schriften sind hier entstanden. Jetzt ist sein Werk gleichsam wieder daheim – und erwartet die Besucher des Hauses zum Schmökern und Verweilen.

Und nicht zuletzt – die Lage

Haus Buchenried liegt unmittelbar am Ufer des Starnberger Sees. Der hauseigene Strand und Steg laden Sie zum Baden oder zur kleinen Pause am Wasser ein. Der Garten mit seinen alten Buchen, den neu gestalteten Grünanlagen und Terrassenflächen bietet Ihnen viel Raum zur Erholung und zum Rückzug. Unternehmen Sie einen Spaziergang in den nahen Berger Schlosspark oder zum Bismarckturm. Die Wege entlang des Sees sind ideal für Nordic Walking, zum Laufen und Fahrradfahren.

Einkaufsmöglichkeit

Die nächste Einkaufsmöglichkeit befindet sich im etwa 1,5 km entfernten Ort Berg.

Anreise

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Wir empfehlen Ihnen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen. Gerne holen wir Sie zu bestimmten Zeiten an der Bushaltestelle Berg/Abzweigung Leoni mit unserem weißen Bus ab, bitten aber um vorherige Information, z. B. bei der Anmeldung (online oder telefonisch), dass Sie von der Bushaltestelle abgeholt werden möchten. Sie fahren mit der S-Bahn (S6) bis Starnberg Nord und weiter mit dem Bus 961. Von der Haltestelle Berg, Abzweigung Leoni, sind es etwa 15 Minuten Fußweg. In den Sommermonaten fahren auch Schiffe von Starnberg nach Leoni (Abfahrt Bahnhof Starnberger See). Unser Haus liegt hundert Meter südlich der Dampferanlegestelle in Leoni. Die Taxifahrt von Starnberg Bahnhof See kostet etwa € 17.–.

Mit dem Auto

Von München nehmen Sie die Autobahn Richtung Starnberg bis zur Ausfahrt Percha/Berg. Sie durchfahren die Ortschaften Percha, Kempfenhausen und Berg und biegen nach dem Ortsende von Berg rechts ab nach Leoni. Von dort gelangen Sie am See entlang direkt zum Haus. Parkplätze finden Sie im Parkdeck oder auf den dafür ausgewiesenen Freiflächen.

Juli

Wege zum eigenen Text
Das Handwerk des Schreibens
Sie arbeiten an einem Text, schreiben an einer Kurzgeschichte, einem Roman oder Ihrer Lebensgeschichte? Oder Sie möchten endlich den Anfang wagen, den Sie schon lange im Kopf mit sich „herumtragen"? Komposition, Übergänge, die Perspektive, direkte und indirekte Rede, Imperfekt, Präsens … die verflixten tausend Details: Natürlich muss der Schreibende über das Schreiben reflektieren. Wir verzichten auf Theorien und setzen uns kreativ und im Gespräch mit Ihren Texten auseinander. Schreiben, Vorlesen, Zuhören und Austausch stehen im Mittelpunkt.

A851027 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Silvio Blatter · 20.7. bis 24.7.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 430.– (davon € 170.– Seminar, € 260.– Pension) · ♿

Platon, Aristoteles, Kant und Hegel
Vier Wege in die Philosophie
Diese Einführung in das philosophische Denken orientiert sich an den vier großen Gestalten der abendländischen Philosophie. Zuerst werden die unterschiedlichen Begründungen des wahren Wissens und des moralischen Handelns aufgezeigt. In einem zweiten Schritt werden die Deutungskraft dieser philosophischen Entwürfe für ein Selbst- und Gegenwartsverständnis in gemeinsamer Diskussion erkundet.

A851035 – Wochenendseminar – Haus Buchenried
Dr. Hermann Schlüter · 24.7. bis 26.7.2015 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 210.– (davon € 80.– Seminar, € 130.– Pension) · ♿

China zum Kennenlernen – Sprache, Schrift und Kultur
Sie interessieren sich für die chinesische Sprache und Kultur und wollen ein paar Begrüßungsformen kennen lernen? In diesem Seminar werden Sie mit einigen Grundregeln der chinesischen Sprache vertraut gemacht. Bei den Kalligrafie-Übungen lernen Sie entspannt die Schrift kennen. Sie erhalten auch einen Einblick in Chinas Kultur und Geschichte. Gleichzeitig beschäftigen Sie sich mit dem Thema Höflichkeit und Kommunikation und erfahren, worauf Sie bei einer Reise nach China achten sollten.

A851037 – Wochenendseminar – Haus Buchenried
Xilu Kozuschek · 24.7. bis 26.7.2015 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 230.– (davon € 100.– Seminar, € 130.– Pension) · ♿

Amerika – (k)ein Freund und Partner
„Abhören unter Freunden – das geht nicht!" Die Empörung über das Ausmaß des NSA-Skandals war groß. Auch die Debatte zum Freihandelsabkommen TTIP zeigt Skepsis gegenüber den USA. Wir wollen dem neuen Antiamerikanismus auf den Grund gehen. Wie hat die Politik Amerikas im letzten Jahrzehnt („Krieg" gegen den Terror, Guantanamo, Irak) dazu beigetragen, das Amerikabild der Deutschen zu verändern? Welche Rolle spielt Enttäuschung über Präsident Obama? Wie belastbar sind die transatlantischen Beziehungen in einer Zeit, da die USA Führung übernehmen (müssen) im Irak, in Syrien?

A851039 – Wochenendseminar – Haus Buchenried
Dr. Udo Metzinger · 24.7. bis 26.7.2015 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 170.– (davon € 40.– Seminar, € 130.– Pension) · ♿

Spanisch lernen und Yoga erleben
Anfänger ohne Vorkenntnisse lernen Spanisch in diesem Seminar entspannt und zugleich konzentriert. Bei intensivem Unterricht tauchen Sie in die Sprache ein und haben ausreichend Zeit für Yoga und Meditation. Sprachenlernen und Gesundheitstraining ergänzen sich, denn Yoga bringt innere Ruhe und steigert die Konzentration. Sie eignen sich erste Grundkenntnisse der spanischen Sprache an und sind nach dieser Intensivwoche in der Lage, einfache Alltagssituationen sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht dabei im Vordergrund.
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

A851041 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Sandra Fernández Domingo/Cora Menz · 27.7. bis 2.8.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 670.– (davon € 280.– Seminar, € 390.– Pension)

Zielt das Universum auf Leben und Bewusstsein?
Die kosmische Evolution setzt sich in der biologischen fort, in der es in jeder Epoche Formen der Informationsverarbeitung gibt, deren Komplexität von keiner der früheren erreicht wird. Sie führt mit dem menschlichen Bewusstsein zu höchsten wissenschaftlichen und künstlerischen Leistungen. Den geistigen Fähigkeiten des Menschen stehen andererseits oft psychische Erkrankungen wie Burnout und Sucht oder auch bewusstes und unbewusstes destruktives Handeln gegenüber. Weiterbildungspunkte der bayerischen Psychotherapeutenkammer werden beantragt.

A851043 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Dr. Brigitte Görnitz/Prof. Dr. Thomas Görnitz · 27.7. bis 2.8.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 620.– (davon € 230.– Seminar, € 390.– Pension) · ♿

August

Auf in die Südsee! Familienwerkstatt für Kinder von 6 bis 14 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern
Wir reisen in die Südsee, die seit Jahrhunderten Europäern als Paradies gilt. Wie Ferdinand Magellan oder Paul Gauguin entdecken wir unterschiedliche Inseln, deren Bewohner und Erfindungen uns staunen lassen. Ihre Naturmaterialien regen zu eigenen Schmuckarbeiten an, wir ergründen die Tier- und Pflanzenwelten, eignen uns die Kunst des Bootsbaus an, stellen ein Werk aus Rindenbast her und einiges mehr, das noch nicht verraten wird. Durch die reizvolle Umgebung am See lassen wir uns zu weiteren kreativen Aktivitäten anregen. Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Seminarnummern für die Anmeldung von Kindern und Erwachsenen.

A861005 – Anmeldung Kinder – Haus Buchenried
Für Kinder · Kira Fritsch/Karin Guggeis M.A./Sophia Knoll/Natalie Reiß · 10.8. bis 15.8.2015 · Beginn: mo 17.00 Uhr · Ende: sa 14.00 Uhr · € 140.– ermäßigte Kindergebühr für Seminar und Pension · Vor Ort zu zahlen: € 25.– Materialgeld

A861007 – Anmeldung Erwachsene – Haus Buchenried
Kira Fritsch/Karin Guggeis M.A./Sophia Knoll/Natalie Reiß · 10.8. bis 15.8.2015 · Beginn: mo 17.00 Uhr · Ende: sa 14.00 Uhr · € 480.– (davon € 140.– Seminar, € 340.– Pension) · Vor Ort zu zahlen: € 25.– Materialgeld

Fotografische Spurensuche am Starnberger See
Adelige, Künstler und Schriftsteller, aber auch das einfache Volk haben am See ihre Spuren hinterlassen. Bei den Exkursionen erkunden Sie Orte, Biografien und die zeitlosen Stimmungen der Landschaft und gehen mit der Kamera auf Spurensuche. Anregungen zur Bildgestaltung und zum bewussten Sehen fließen in Theorie und Praxis mit ein. Regelmäßige Bildbesprechungen und der gemeinsame Erfahrungsaustausch intensivieren die Wahrnehmung und eröffnen die Möglichkeit, mit Bildern zu erzählen. Vorausgesetzt werden fotografische Grundkenntnisse.
Bitte mitbringen: digitale Kamera und ein Laptop, wobei auch Leihgeräte auf Anfrage zur Verfügung stehen.

A861009 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Gérard Pleynet · 10.8. bis 15.8.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: sa 14.00 Uhr · € 560.– (davon € 220.– Seminar, € 340.– Pension) · ♿

Der Klang der Bilder – Workshop für Malerei
Farbklang, Klangfarbe, Komposition, Rhythmik – das Vokabular in Malerei und Musik ist eng verwandt. Musik ist in ihrer Abstraktheit der Malerei seit jeher Vorbild bei der Loslösung vom oberflächlichen Abbild. Im gegenständlichen Bild ist der Pinsel Instrument bei der Umsetzung rhythmischer Strukturen ins Malerische. Nebeneinander, übereinander, expressiv gestisch oder kontemplativ ruhig – der Pinselstrich bestimmt die Bildwirkung. Bildvorträge und Diskussionen vor historischem und zeitgenössischem Kunstkontext ergänzen die praktische Arbeit. Bei der Umsetzung zum eigenständigen Bild erhalten Sie individuelle Unterstützung.
Bitte mitbringen: Grundausrüstung an vorhandenen Malutensilien, einen festen Malblock oder Leinwand, Aquarellkasten, Acrylfarben, Pinsel, Stifte, Gläser, Mischteller; falls vorhanden auch eine Digitalkamera.

A861011 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Christoph Kern · 10.8. bis 15.8.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: sa 16.00 Uhr · € 560.– (davon € 220.– Seminar, € 340.– Pension) · ♿

Perspektivisch sehen – wahrnehmen – zeichnen
Durch richtig angeleitetes Zeichnen nach der Natur können Sie die Kluft zwischen dem, was das Auge sieht, und dem, was Sie wahrnehmen, auf vergnügliche Weise verringern. Wenn Sie sich neben dem klassischen Bleistift auch andere Malutensilien gönnen (z. B. Tuschen, Tinten, Aquarell, Gouache, Farbstifte, -kreiden), wird diese Woche zum kreativen Erlebnis. Ein wenig perspektivische Theorie muss trotzdem sein. Am Ende ist Ihre Wahrnehmung geschärft wie die von Canaletto oder Dürer, die sich – vor Erfindung der Fotografie – keine Wahrnehmungsschwäche leisten konnten. Bei der Schulung des Zeichnens wird die notwendige perspektivische Wahrnehmung durch die Verwendung farbperspektivischer Farbklänge unterstützt.
Zum Abschluss ist eine Führung durch das Buchheim Museum vorgesehen.
Voraussetzungen: Künstlerische Neugier.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Zeichenutensilien.

A861015 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Gershom von Schwarze · 17.8. bis 22.8.2015 · Beginn: mo 15.00 Uhr · Ende: sa 16.00 Uhr · € 560.– (davon € 220.– Seminar, € 340.– Pension) · ♿

Zwischen Pleinair und Atelier
Mal-Workshop für alle Disziplinen von Aquarell bis Öl
Thema ist das Kennenlernen der malerischen Grundtechniken und deren Anwenden „sur le motif". Harmonisch und kontrastreich wirkende Farbklänge von gleicher Helligkeit/Qualität ersetzen mit ihrem Nuancenreichtum die Gegenstandsfarbe des Gesehenen und führen als erster Abstraktionsschritt zu Ihrer individuellen Bildsprache. Öl/Acrylmalerei, Gebrauchsaquarell und grafische Mischtechniken sind einige der einführenden Themen, die vormittags behandelt werden. In der übrigen Zeit ist Gelegenheit zum Vertiefen: Sie bestimmen – beraten von der Seminarleiterin – was, wie und wo Sie malen. Die Analyse von Meisterwerken der klassischen Moderne bei einer Führung durch das Buchheim Museum hilft, das Gelernte zu relativieren. Auch für Anfänger.

Bitte eigene Malutensilien mitbringen. Materialien zum Ölmalen sind im Seminar erhältlich, Kosten nach Verbrauch.

A861017 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Silvia Götz · 17.8. bis 22.8.2015 · Beginn: mo 15.00 Uhr · Ende: sa 16.00 Uhr · € 560.– (davon € 220.– Seminar, € 340.– Pension) · ♿

Fotografie-Workshop „Der entscheidende Moment" – Betrachtung von Landschaft und Natur
In diesem Workshop wird ein kontemplativer, nachdenklicher Zugang zur Fotografie gesucht – durch die Betrachtung der Landschaft und den Phänomenen ihrer Wandlung. Es soll eine Sehweise geschult werden, die sich nicht auf die bloße Abbildung der Realität beschränkt. Ziel ist, das Geheimnis eines Moments zu ergründen und das Unsichtbare sichtbar zu machen. Ein theoretischer Teil mit Wahrnehmungsübungen, Bildbesprechungen sowie Foto-Exkursionen in die Umgebung sind vorgesehen. Voraussetzung zur Teilnahme ist die Bereitschaft und Offenheit, sich auf einen kreativen Prozess einzulassen, der gewohnte Bahnen eines Fotokurses verlässt. Bitte mitbringen: Kameraausrüstung und Fotomaterial; falls Sie digital fotografieren, nach Möglichkeit einen Laptop. Einige Leihgeräte stehen auch in Haus Buchenried auf Anfrage zur Verfügung. Weitere Informationen werden vor Seminarbeginn verschickt.

A861023 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Andreas Lang · 17.8. bis 22.8.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: sa 14.00 Uhr · € 560.– (davon € 220.– Seminar, € 340.– Pension) · ♿

Vom Kunstwollen zur Bildfindung – Atelier für Malerei mit deckenden Farben (Öl, Acryl, Gouache)
In diesem Atelier geht es primär darum, aus Bildideen eine eigenständige, individuelle Bildsprache zu entwickeln und sich in diesem Prozess auszutauschen und zu unterstützen. Neben maltechnischen Grundlagen werden die Grundmuster der Bildfindung (rezeptiv, gezielt-gesteuert, intuitiv) behandelt. Der Fokus hierbei liegt heuer besonders auf der Systematik von Farbklängen, Farbräumlichkeit und Farblicht sowie der Reflexion der eigenen Palette in diesem Zusammenhang. Zum Abschluss ist eine Führung durch das Buchheimmuseum geplant. Bitte eine gewisse Malerfahrung und Malutensilien (Öl, Acryl, Gouache) mitbringen. Materialien zum Ölmalen sind im Seminar erhältlich, Kosten nach Verbrauch.

A861025 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Silvia Götz · 24.8. bis 29.8.2015 · Beginn: mo 15.00 Uhr · Ende: sa 16.00 Uhr · € 560.– (davon € 220.– Seminar, € 340.– Pension) · ♿

Malen mit Hilfe von Dia-Projektion
Eine für figurative und gegenständliche Malerei praktisch unverzichtbare Malmethode, deren Verwendung von den Malern meistens schamhaft geleugnet wird. So nahm Delacroix heimlich einen Dunkelkammer-Pferdewagen mit auf Malreise nach Nordafrika. Also brauchen auch Sie sich nicht zu schämen, ein legitimes technisches Hilfsmittel einzusetzen, um Ihre Bilder besser zu malen. Außerdem macht es einen Heidenspaß, denn eine Kette von kreativen Erfolgserlebnissen ist vorprogrammiert. Bei der projektionsgestützten Malerei werden die Farbklänge noch im Hellen vor dem Beginn des Malprozesses auf der Palette festgelegt und zwar ohne Rücksichtnahme auf die Gegenstandsfarben, um dann im Halbdunkel der Projektion fast „blind" ausgeführt zu werden. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und – soweit vorhanden – Ölmalutensilien und künstlerische Neugier.
Fehlendes kann im Seminar erworben werden.

A861027 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Gershom von Schwarze · 24.8. bis 29.8.2015 · Beginn: mo 15.00 Uhr · Ende: sa 16.00 Uhr · € 560.– (davon € 220.– Seminar, € 340.– Pension) · ♿

Afrikanischer Tanz und Yoga – eine perfekte Verbindung für Gesundheit und Wohlbefinden
Schwingende Arme, flinke Füße und eine bewegliche Wirbelsäule. Afrikanischer Tanz ist temperamentvoll, explosiv und ausdrucksvoll. Seine sinnlichen Bewegungen machen Spaß und sind ein ganzheitliches Training. Yoga dient als Kraftquelle: Die Muskeln werden gedehnt und gekräftigt, die Gelenke auf sanfte und dynamische Weise mobilisiert. Die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Mischung aus Tanz und Entspannung bringt einen idealen Ausgleich zum Alltagsleben. Um intensiv in die Welt des Rhythmus einzutauchen, wird als besonderer Höhepunkt zu Live-Musik getanzt.
Bitte mitbringen: Sauna- und Badesachen mit Badeschuhen.

A861029 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Anja-Susann Huber/Karin Lochner · 24.8. bis 29.8.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: sa 16.00 Uhr · € 570.– (davon € 230.– Seminar, € 340.– Pension)

Englisch Auffrischungs-Woche (A2)
Haben Sie Hemmungen beim Sprechen oder zu wenige Möglichkeiten, Ihr Englisch zu verbessern? Wenn Sie Vorkenntnisse besitzen (entsprechend vier bis sechs Semestern oder zwei bis drei Jahre Schule), aber nicht mehr in Übung sind, dann aktivieren Sie Ihr Englisch mit viel Spaß auf vielfältige, abwechslungsreiche, kreative und fantasievolle Weise. Sprechen und Kommunizieren stehen im Vordergrund – notwendige Grammatik und Vokabular werden wiederholt.
Bitte bringen Sie ein Wörterbuch und einen Ordner zum Abheften der Unterlagen mit.

A861031 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Phyllis Driver · 31.8. bis 4.9.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 460.– (davon € 200.– Seminar, € 260.– Pension) · ♿

Großes Sommer-Trommelfest
Ferienseminar für Kinder und Eltern
Für Erwachsene und Kinder von 7 bis 14 Jahren
Eingeladen sind alle Menschen groß und klein, die Lust haben, mehrere Stunden am Tag mit Spaß, aber auch Konzentration und Aufmerksamkeit zu trommeln. Wir lernen viele europäische und afrikanische Rhythmen auf Djembe, erfinden in kleinen Gruppen Rhythmusgeschichten und entdecken Perkussioninstrumente aus aller Welt. Wir probieren meditatives Trommeln und Body Percussion. Trommeln Sie sich auf die musikalische Erholspur und erleben Sie dieses besondere Gefühl, wenn Ihnen der Rhythmus in die Glieder fährt.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Seminarnummern für die Anmeldung von Kindern und Erwachsenen.
Trommeln sind vorhanden, eigene können mitgebracht werden.

A861033 – Anmeldung Erwachsene – Haus Buchenried
Peter Christl/Monika Haupt · 31.8. bis 4.9.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 410.– (davon € 150.– Seminar, € 260.– Pension)

A861035 – Anmeldung Kinder – Haus Buchenried
Für Kinder · Peter Christl/Monika Haupt · 31.8. bis 4.9.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 120.– (ermäßigte Kindergebühr für Seminar und Pension)

Hören, Riechen, Schmecken
Das Handwerk des sinnlichen Erzählens
Das Auge beherrscht die Welt. Aber in literarischen Texten spielen auch Geräusch, Geruch, Geschmack eine besondere Rolle, geben dem Leser zusätzliche Empfindungsebenen, verbessern dadurch die Textqualität. Das ist sicher nicht leicht zu beschreiben, aber man kann dadurch mehr sagen, als man annimmt. Wir lernen an Beispielen und Übungen die Wahrnehmung von Ohr, Mund und Nase in Sprache umzusetzen, zu kombinieren, neue Ausdrucksmöglichkeiten zu finden. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

A861037 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Arwed Vogel · 31.8. bis 4.9.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 430.– (davon € 170.– Seminar, € 260.– Pension) · ♿

Mit den Augen hören, mit den Ohren sehen
Auf dem Steg sitzen, dem See, dem Wind, den Wasservögeln, vielleicht auch dem Regen zuhören. Ein Boot zieht vorbei, Menschen sprechen, der Klang weht über das Wasser. Vielleicht sogar ganz spielerisch eigene Klänge und Rhythmen erzeugen, mit der Stimme oder einfachen Hilfsmitteln. Lernen zu spüren, wie Farben im Zusammenspiel etwas in uns erklingen lassen, anstatt nur „optischen Lärm" zu erzeugen. Dies alles soll im Rahmen des Seminars erkundet werden. Bitte mitbringen: vorhandene Farben (Aquarell, Acryl), Malausrüstung, Malgründe, Skizzenbuch oder -block (mindestens 100 Blatt), Skizzierstifte (Bleistifte HB bis 6B).

A861039 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Susanne Becker · 31.8. bis 4.9.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 430.– (davon € 170.– Seminar, € 260.– Pension) · ♿

September

Kaiser, König, Bettelmann
Eine kleine Sozialgeschichte der Starnberger-See-Region
Der Starnberger See, Refugium der Reichen und Schönen dieser Welt, Treffpunkt des Jetsets und Heimat für berühmte Persönlichkeiten. Dieser Ruf begleitet das Starnberger Fünf Seen Land nicht erst seit den 1970er Jahren, als die Schickeria Starnberg für ausschweifenden Partys entdeckte. Schon in früheren Jahrhunderten hatte der Starnberger See ein exklusives Image. In ganz Europa sprach man von den einzigartigen Seefesten und -jagden, zu denen die bayerischen Herrscher den europäischen Adel einluden. Doch was bzw. wer blieb, wenn die Feste vorbei waren und der Hofstaat von dannen gezogen war? Wer lebte hier und bewirtschaftete den See und das Umland, welche Bevölkerungsgruppen lassen sich sausmachen und wie hat sich ihre Zusammensetzung und ihr Verhältnis zueinander im Laufe der Jahrhunderte verändert? Sibylle Küttner ist Leiterin des Museums Starnberger See. Ein spannender Ausflug ins Museum ist daher selbstverständlich im Programm inbegriffen.

A871005 – Wochenendseminar – Haus Buchenried
Sibylle Küttner/Christian Haager · 4.9. bis 6.9.2015 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 210.– (davon € 80.– Seminar, € 130.– Pension) · ♿

Kultur, Land und Leute am Starnberger See
Eine Entdeckungsreise mit dem Fahrrad
Das Würmseebecken mit seiner anmutigen Hügellandschaft und dem einzigartigen Ausblick auf die gewaltige Alpenkette ist als bevorzugte Wohngegend der Reichen und Adeligen bekannt. Bedeutende Künstler und Literaten sind hier zu Hause. Mit dem Fahrrad erforschen wir die Zeugnisse menschlicher Kultur von den Pfahlbauten auf der Roseninsel bis zu den mondänen Villen und Schlössern. Die Abende sind Vorträgen, Gesprächen und Filmen gewidmet.
Fahrräder bitte mitbringen. Die Fahrradausflüge erstrecken sich über 30–60 km.

A871011 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Andrea Büchler · 7.9. bis 12.9.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: sa 16.00 Uhr · € 560.– (davon € 220.– Seminar, € 340.– Pension)

Komponieren mit Farbe
Farbe ist ein emotionales Medium, sie bewegt und verführt. Sie vermag – der Musik verwandt – tiefe Empfindungen sichtbar zu machen. Der Farbkreis ist wie eine Tonleiter, wie ein einfaches Gerüst zu verstehen, mit dem sich sehr persönliche Klang- und Ausdrucksräume erfinden und aufbauen lassen. Die unterschiedlichen Eigenschaften des Bildmaterials bilden Strukturen, die sich im Prozess der Bildfindung zur Aussage verdichten.
Jede Ausgangssituation ist möglich – sowohl gegenständliches Arbeiten im Atelier und vor der Natur als auch ungegenständliches Arbeiten aus der Vorstellung heraus.
Ausflüge in die Entwicklungsgeschichte der Malerei anhand von Abbildungen und Originalen gehören zum Programm.

A871019 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Cornelia Eichacker · 14.9. bis 20.9.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 630.– (davon € 240.– Seminar, € 390.– Pension) · ♿

Seminario di conversazione (B2–C1)
Una settimana sulle sponde del lago di Starnberg ad ascoltare, parlare e discutere in lingua italiana. In questo seminario, incentrato sulla cultura italiana, ogni singolo giorno sarà dedicato ad un tema specifico (storia, arte, letteratura, poesia) arricchito dalle vostre domande e dalle discussioni che nasceranno, in un atmosfera rilassata, nelle aule soleggiate e accoglienti di Haus Buchenried.

A871025 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Livia Novi/Fiorella Palini/Marinella Vannini · 21.9. bis 25.9.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 460.– (davon € 200.– Seminar, € 260.– Pension) · ♿

Interkulturelle Kommunikation – Fremde(s) verstehen
Sind die Amerikaner oberflächlich? Haben die Spanier ein anderes Verhältnis zur Zeit? Sind alle Mexikaner Machos? „Andere Länder, andere Sitten", aber mit der zunehmenden Internationalisierung unserer Lebens- und Arbeitswelt entstehen neue Anforderungen an unsere Kommunikationsstrukturen und den Umgang miteinander. Den Teilnehmern wird vermittelt, wie weit kulturelle Prägung unser Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Verhalten steuert. Dadurch werden Verständnis- und Interpretationshilfen für Alltags- und Urlaubssituationen gewonnen.

A871029 – Wochenendseminar – Haus Buchenried
Maria Püschel · 25.9. bis 27.9.2015 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 170.– (davon € 40.– Seminar, € 130.– Pension) · ♿

Erfolgreich investieren
„Spekulieren kann jeder. Es zum richtigen Zeitpunkt zu tun, das ist die Kunst." Was der Börsen- und Finanzexperte André Kostolany damit meinte, ist erlernbar. In diesem Intensiv-Workshop erarbeiten Sie sich eine Anlagestrategie, mit der Sie künftig Ihren Vermögensaufbau kompetent selbst in die Hand nehmen – unabhängig von Bankberatern oder Empfehlungen „über den Gartenzaun". Sie eignen sich das nötige Know-how für die Fundamentalanalyse an, nutzen die Charttechnik zur Risikobegrenzung und erfahren, wie Emotionen die Märkte bewegen. Denn wer verstanden hat, wie die Märkte agieren und reagieren, kann ihre wiederkehrenden Wellenbewegungen erfolgreich nutzen.
Für diesen Kurs sollten Sie bereits über erste Investmenterfahrungen verfügen und mit den Grundbegriffen des Aktienmarktes vertraut sein.

A871031 – Wochenendseminar – Haus Buchenried
Bruni Winkler · 25.9. bis 27.9.2015 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 250.– (davon € 120.– Seminar, € 130.– Pension) · ♿

Hinduismus verstehen
Eine Einführung in die indische Welt der Religionen
Der Hinduismus fasziniert den Westen durch seine exotische Vielfalt. Mehr als 80 Prozent aller Bürger Indiens sind Hindus, jeder fünfte Mensch ist ein Inder und die jahrtausendealte Kultur ist heute gerade in ihren weltanschaulichen Leistungen eine Inspirationsquelle für das Abendland. Mit dem Interesse für Indien gehen aber auch viele Missverständnisse einher und so mancher, der sich ernsthaft in die indische Geisteswelt vertiefen will, sieht sich einer verwirrenden Welt aus Göttern, Asketen, Gurus, uralten Texten und ästhetischen Tempelbauwerken gegenüber. Das Seminar führt in die Kulturvielfalt der hinduistischen Religionen und Philosophien ein und ist die ideale Vorbereitung für jeden, der dem südasiatischen Kontinent nicht nur an der Oberfläche begegnen möchte.

A871033 – Wochenendseminar – Haus Buchenried
Eva-Maria Glasbrenner · 25.9. bis 27.9.2015 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 210.– (davon € 80.– Seminar, € 130.– Pension) · ♿

Spanisch-Sprechtraining – kreativ und entspannt
Fällt Ihnen das freie Sprechen noch schwer? An diesem Wochenende werden mit praxisnahen Dialogen Alltagssituationen wiederholt und vertieft, sodass Sie bei Ihrer nächsten Reise in ein Spanisch sprechendes Land leichter ins Gespräch kommen. Für das freie Erzählen braucht es keine Zauberei, nur ein paar Tipps und etwas Übung, damit eine Kommunikation ohne langes Überlegen von grammatikalischen Strukturen möglich ist. Landeskundliche Informationen über Lateinamerika und Spanien runden dieses Seminar ab. Für Teilnehmer, die die Inhalte des Niveaus A1 wiederholen möchten. Bei Fragen zur Einstufung wenden Sie sich bitte direkt an die Dozentin, Telefon (089) 31869990.

A871035 – Wochenendseminar – Haus Buchenried
Andrea María Busl · 25.9. bis 27.9.2015 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 240.– (davon € 110.– Seminar, € 130.– Pension) · Vor Ort zu zahlen: € 10.– Materialgeld · ♿

Der schöpferische Fehler oder aus Fehlern lernen
Management- und Qualitätssicherungssysteme fordern konsequente Vermeidung von Fehlern, sprechen von einer Null-Fehler-Toleranz. Wer möchte von einem Chirurgen operiert oder von einem Piloten geflogen werden, der Fehler macht? Die weit verbreitete Furcht, Fehler zu machen bzw. gemachte Fehler zuzugeben verkennt, dass sie wichtige Impulse für Lern- und Entwicklungsprozesse geben. Viele Großprojekte scheitern, weil zu wenig über Fehler gesprochen wird, die sich später zu Desastern entwickeln. Projekte gelingen meist, wenn die Struktur von Beziehungen mitgedacht wird: Sie ist die Voraussetzung, schöpferische Projekte anzugehen und zum Erfolg zu führen. Der Philosoph Dr. Xaver Brenner und der Unternehmensberater Dr. Horst Bokelmann sprechen über den richtigen Umgang mit Fehlern, wie man aus ihnen lernt und warum es wichtig ist, über die eigenen Fehler zu reden.

A871037 – Wochenendseminar – Haus Buchenried
Dr. Horst Bokelmann/Dr. Xaver Brenner · 25.9. bis 27.9.2015 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 210.– (davon € 80.– Seminar, € 130.– Pension) · ♿

Achtsamkeit im Alltag – dem Stress mit MBSR begegnen
„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten". Diesem Ziel können wir näherkommen, wenn es gelingt, achtsam und bewusst den Moment wahrzunehmen. Die MBSR-Methode (Mindfulness Based Stress Reduction) übt Körperwahrnehmung, Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation, Yoga und die Integration von Achtsamkeit im Alltag. Die Übungen helfen, ein tieferes Verständnis für Spannungen und problematische Reaktionsmuster zu entwickeln, Selbstheilungskräfte und Lebensfreude zu aktivieren. Gesprächsrunden und kurze Vorträge ergänzen das Programm. Bitte mitbringen: wetterfeste und bequeme Kleidung. Geübt wird auch im Freien.

A871041 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Kristin Turnblad · 28.9. bis 2.10.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 440.– (davon € 180.– Seminar, € 260.– Pension)

Yoga und Wandern
Menschen, die sich mit Yoga beschäftigen, werden traditionell als Wanderer bezeichnet. Sie erkunden mit viel Achtsamkeit ihre Innenwelt und erfahren so sehr viel über sich. Neben dem Weg nach innen sollen auch äußere Wege erkundet werden, z. B. Luft, Gerüche und Wind mit den Sinnen bewusst aufzunehmen. Die Aufrichtung, die wir uns im Yoga erarbeiten, wird beim Wandern in Bewegung umgesetzt, die funktionale Bewegungsanatomie der Spiraldynamik® unterstützt uns dabei.
Bitte mitbringen: Wanderkleidung und bequeme Kleidung für Yoga. Sie sollten gesundheitlich dazu in der Lage sein, zwei bis drei Stunden zu wandern.

A871043 – Wochenseminar – Haus Buchenried
Ruth Hanewald · 28.9. bis 2.10.2015 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension)

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung
Frühjahr/Sommer 2015

Bitte vollständig ausfüllen.

Melden Sie sich bitte mindestens vier Tage vor Veranstaltungsbeginn an, sonst kann Ihnen die Anmeldekarte nicht mehr rechtzeitig zugeschickt werden.

Kurs-Nr. _____

volle Kursgebühr* € _____

Teilnehmer-Nr. _____

☐ weiblich ☐ männlich

Name/surname _____

Vorname/first name _____

c/o _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail _____

Mit der Geltung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule für diese Anmeldung bin ich einverstanden.

* Informationen zu Ermäßigungsregelungen, die AGBs sowie die Widerrufsbelehrung finden Sie auf Seite 237 bis 240. Zur Beantragung einer Ermäßigung legen Sie bitte gültige Unterlagen in Kopie bei.

Münchner Volkshochschule

www.mvhs.de

schriftlich an:
Münchner Volkshochschule
Postfach 801164
81611 München
per Fax an:
(089) 480 06-62 06

☐ Ich zahle per Lastschrift (Die Buchung ist nur möglich, wenn untenstehendes SEPA-Lastschriftmandat vollständig ausgefüllt und unterschrieben ist.)

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer DE04ZZZ00000085936

_____
Kontoinhaber/account holder – Familienname/surname Vorname/first name

_____
Straße und Hausnummer

_____
PLZ und Ort

_____
Land

IBAN

BIC

Ich ermächtige die Münchner Volkshochschule Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Münchner Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Die Mandatsreferenznummer wird mir von der Münchner Volkshochschule mitgeteilt.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Das SEPA-Lastschriftmandat ist solange gültig, bis ich widerspreche.

_____
Ort Datum Unterschrift

Freiwillige statistische Angaben:

Geburtsdatum/date of birth: _____

1 ☐ ohne Schulabschluss
2 ☐ Hauptschulabschluss
3 ☐ Mittlere Reife
4 ☐ Abitur
5 ☐ Fachhochschule/Universität

I. Vertrag

1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

1.1. Der Kursbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich (Ausnahmen: Einzelkartenveranstaltungen und Offenes Programm).
1.2. Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschrifteinzug. Voraussetzung hierfür ist die Erteilung eines sog. Lastschrift-Mandats. Bei der persönlichen Anmeldung können Sie zudem bar oder mit EC-Karte bezahlen. Für Online-Buchungen bieten wir Ihnen das SEPA-Lastschriftverfahren an.
1.3. Ihre Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung des Entgelts. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird Ihnen die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.
1.4. Die Anmeldekarte erhalten Sie per E-Mail oder per Post. Bitte beachten Sie, dass der Besuch eines Kurses oder einer Veranstaltung nur mit einer gültigen Anmeldekarte möglich ist. Die Anmeldekarte ist nicht übertragbar mit Ausnahme von Anmeldungen zu Einzelkartenveranstaltungen.
1.5. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich. Eine Rechnungsstellung für den Besuch von Einzelkartenveranstaltungen ist nicht möglich.
1.6. Für Anmeldungen in der Abteilung Grundbildung und Schulabschlüsse, für Sprachprüfungen sowie für die Lehrgänge Celta und Delta beachten Sie bitte die gesonderten Hinweise zu den jeweiligen Kursangeboten und Rücktrittsbedingungen.

2. Leistungsumfang

2.1. Was Sie von den Kursen der Münchner Volkshochschule inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Kursbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.
2.2. Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, Kurse durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen. Aus sachlichem Grund und in einem den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zumutbaren Umfang, kann die Münchner Volkshochschule Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

3. Reiseveranstaltungen

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Münchner Volks-hochschule. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

II. Vertragsänderungen

4. Rücktritt der MVHS, Kürzung der Kursdauer, Kursabsage

4.1. Kurse und Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der Münchner Volkshochschule abgesagt werden,
a) wenn der Dozent ausfällt, oder
b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
Kommt ein Kurs nicht zustande, wird die Münchner Volkshochschule Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unseren Anmeldestellen, ob der Kurs stattfindet.
4.2. Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte bezahlt wurde.
4.3. Kurse, die vor dem dritten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, werden gekürzt durchgeführt. Die Kürzung erfolgt unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption.
Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können bis spätestens einen Werktag vor dem vierten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr, abzüglich der anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten, zurück.
4.4. Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die Münchner Volkshochschule Überbelegungen vor, soweit dies unter Berücksichtigung von Inhalt und Konzept des Kurses den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zumutbar ist.

5. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

5.1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie
a) bei Kursen mit mehr als sieben Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten;
b) bei Kursen mit bis zu sieben Terminen spätestens sieben Werktage vor dem ersten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten.
5.2. Bei vorab gebuchten Einzelkartenveranstaltungen (im Programm
gekennzeichnet) ist ein Rücktritt ausgeschlossen.
5.3. Im Falle des Rücktritts erhalten Sie die entrichtete Kursgebühr, abzüglich der in Ziffer 5.4. genannten Beträge, zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte bezahlt wurde.

5.4. Bei allen Rücktritten werden € 10.–, höchstens jedoch die volle Kursgebühr, als Bearbeitungsgebühr und zusätzlich die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten. Bereits entstandene Auslagen (z. B. Materialgeld oder bestellte Tickets) werden nicht erstattet. Ihnen bleibt der Nachweis vorbehalten, dass der Münchner Volkshochschule kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist.
5.5. Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen und die Berechnung der anteiligen Gebühr der Zugang der Erklärung bei der Münchner Volkshochschule maßgeblich ist. Der jeweilige Dozent ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.
5.6. Ein Rücktritt aus anderen Gründen, z. B. eigene Erkrankung oder Wechsel des Dozenten, ist nicht möglich.
5.7. Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.
5.8. Die Umbuchung von einem Kurs in einen anderen Kurs im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und nur, soweit im gewünschten Kurs ein Platz zur Verfügung steht. Im Falle der Umbuchung wird die für den alten Kurs gezahlte Kursgebühr unter Abzug der in Ziffer 5.4. genannten Beträge auf die für den neuen Kurs zu zahlende Gebühr angerechnet.
5.9. Unberührt bleibt das außerordentliche Kündigungsrecht aus wichtigem Grund.

III. Weitere Vertragsbedingungen

6. Urheberrechtsschutz

Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

7. Haftung

Die Haftung der Münchner Volkshochschule beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Münchner Volkshochschule oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt. Abweichend hiervon haftet die Münchner Volkshochschule im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

8. Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule

8.1. Alle Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Anmeldestellen richten.
8.2. E-Mails richten Sie bitte an folgende E-Mail-Adresse: buchungsnachfrage@mvhs.de

IV. Wichtige Hinweise

9. Beratung und Einstufung

Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich in unseren Fachabteilungen beraten zu lassen. Bei besonders gekennzeichneten Kursen ist eine vorherige Beratung und Einstufung vorgeschrieben. Beachten Sie bitte, dass Probehören nicht möglich ist.

10. Gebührenermäßigung

10.1. Voraussetzungen einer Ermäßigung
Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigungsregeln gelten für Kursgebühren über € 20.–, sofern beim Kurs nichts anderes angegeben ist. Für Einzelunterricht, Fahrten, Reisen, Materialkosten, Prüfungsgebühren, Verpflegung, Übernachtung und die MVHS-Card ist keine Ermäßigung möglich.
Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass Sie die Anmeldekarte und die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung, oder nachträglich spätestens bis zum Ende des Kurses persönlich bei den Anmeldestellen, vorlegen oder uns per E-Mail zukommen lassen (vgl. 8.2.).

10.2. Höhe der Ermäßigung im Regelfall
Soweit kein Sonderfall (vgl. 10.3.) vorliegt, wird derzeit folgende Ermäßigung auf die Kursgebühren gewährt:

- 50% Ermäßigung: Bei Vorlage des München-Passes oder des Freizeit-Passes
- 20% Ermäßigung für:
  Schülerinnen und Schüler, Studierende, Auszubildende und Praktikanten und Praktikantinnen bis einschließlich 26 Jahre, Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitperson frei bei Kennzeichen B; bei Veranstaltungen in Haus Buchenried zahlt die Begleitperson nur Unterkunft und Verpflegung),
  Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Landeshauptstadt München (Dienstausweis), Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr Leistende (ohne Altersbegrenzung), darüber hinaus besteht bei sozialen Härtefällen die Möglichkeit einer Ermäßigung nach Prüfung im Einzelfall.

10.3. Höhe der Ermäßigung in Sonderfällen

- Ein rabattierter Sonderpreis ist für Einzelkartenveranstaltungen nur für Schülerinnen und Schüler bzw. Studentinnen und Studenten und nur an der Abendkasse und nicht im Vorverkauf möglich.
- Bei der Jungen Volkshochschule sind die Kursgebühren bereits ermäßigt, eine weitere Ermäßigung ist nicht möglich.
- Für die Schulabschlusslehrgänge ist eine Ermäßigung auf die Lehrgangsgebühr auf Antrag möglich. Bitte wenden Sie sich an den Programmbereich.

11. Materialgeld
Unsere Dozenten besorgen das für den jeweiligen Kurs erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird im Kurs eingesammelt. Bei den Kursen des Fachgebiets Kochkultur und Ernährungswissen werden die Materialkosten sofort bei der Anmeldung fällig. Damit wird den Dozenten die Möglichkeit gegeben, rechtzeitig vor Kursbeginn die erforderlichen Lebensmittel zu besorgen.
Bitte richten Sie Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten.
Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihr Kurs tatsächlich stattfindet.
Es kann keine Ermäßigung auf die Materialkosten gewährt werden (siehe auch Punkt 10.1., Gebührenermäßigung).

12. Werbung und Verkauf
Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Kursen der Münchner Volkshochschule grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmende sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die Münchner Volkshochschule zu informieren.

13. Ein Angebot für Erwachsene
Die Münchner Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen und Kursen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Kursankündigung ausdrücklich hervorgeht.

14. Kinderbetreuung
14.1. Für Veranstaltungen, bei denen Sie das Zeichen finden, bietet die Münchner Volkshochschule Kinderbetreuung in der Lindwurmstraße 127 Rgb und Schwanthalerstraße 40 an. Ihre Kinder im Alter von 18 Monaten bis sechs Jahren werden von erfahrenem Personal betreut.
14.2. Sollten Sie eine Kinderbetreuung benötigen, melden Sie sich bitte so frühzeitig wie möglich an (Telefon 089/72 10 06-12). Gern klären wir in einem Gespräch, ob vor Kursbeginn ein Schnupperbesuch mit dem Kind bei uns sinnvoll ist.
14.3. Ein Anspruch auf Kinderbetreuung besteht nicht.
Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, im Einzelfall die Betreuung eines Kindes abzulehnen.

15. Rollstuhlgerechte Volkshochschule
Für Rollstuhlfahrer/innen räumlich geeignete Kurse sind im Programm mit dem Zeichen versehen. Wir sind jedoch bemüht, auch bei den übrigen Angeboten die Voraussetzungen für die Teilnahme von Rollstuhlfahrer(inne)n zu schaffen.

16. Rauchverbot
Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht. Dies gilt insbesondere auch für alle Veranstaltungsräume.

17. Mitnahme von Tieren
Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen.
Dies gilt für alle Veranstaltungen.

18. Als Gast in den Schulen
Die Münchner Volkshochschule ist mit ihren Kursleitungen und Teilnehmenden Gast in den Schulen. Die gute Zusammenarbeit mit den Offiziant(inn)en der Schulen, denen wir für ihre Arbeit sehr dankbar sind, möchten wir uns auch in Zukunft erhalten.
Wir bringen deshalb an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten:

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit im Schulgebäude, besonders in den überlassenen Räumen.
- Rauchen in den Schulen ist verboten.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Bitte hinterlassen Sie die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand, schließen Sie die Fenster und schalten Sie die Beleuchtung aus.
- Abendveranstaltungen müssen um 21.00 Uhr beendet sein.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Der Münchner Volkshochschule steht in der Regel eine eigene Tafel zur Verfügung, deren Beschriftung nach Kursende gelöscht werden muss.
- Haben Sie die Sitzordnung eines Klassenraumes verändert, stellen Sie bitte nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder her. Die Schüler/innen werden es Ihnen danken. Anspruch auf andere, größere Räume besteht nicht.
- Benutzen Sie nur die schulischen Einrichtungen (Möbel, Geräte usw.), die Ihrem Kurs zugewiesen wurden, und belassen Sie solche Gegenstände in den jeweiligen Räumen.
- Ihren Wagen können Sie leider nicht auf dem Schulhof parken. Zudem weisen wir Sie darauf hin, dass die Stadt München für Personen- und Sachschäden irgendwelcher Art, die in den Schulräumen oder im Schulhaus eintreten, keinerlei Haftung übernimmt.

Helfen Sie uns, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulgebäuden bleiben.

19. Datenschutz
Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß dem Bayerischen Datenschutzgesetz (BayDSG). Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht

V. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

20. Computernutzung
Bei allen Kursen, in denen Computer zum Einsatz kommen, gelten zusätzliche Bedingungen, die in einer gesonderten Vereinbarung geregelt werden. Diese Vereinbarung wird zu Beginn des Kurses zwischen Münchner Volkshochschule und Teilnehmendem abgeschlossen. Mündliche Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Dozenten sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt.

21. Verwendung von Software
21.1. Die im Rahmen des Kurses zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig.
21.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für entstandene Schäden.

22. Internetzugang
22.1. Soweit die Münchner Volkshochschule einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden.
22.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für entstandene Schäden.

23. Datenverlust, Computerviren
23.1. Jeder Teilnehmende ist für die Sicherung seiner Daten selbst verantwortlich. Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Datenverlust.
23.2. Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse, oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme, oder durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

VI. Schlussbestimmungen

24. Schlussbestimmungen
24.1. Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.
24.2. Die MVHS behält sich vor, diese Geschäftsbedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.
24.3. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht
Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Münchner Volkshochschule GmbH, Kellerstr. 6, 81667 München, Tel.: (0 89) 4 80 06-0, Fax: (0 89) 4 80 06-62 06, E-Mail: buchungsnachfrage@mvhs.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür ein Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular bei uns anfordern oder unter www.mvhs.de/widerruf abrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs
Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Stand: Februar 2015